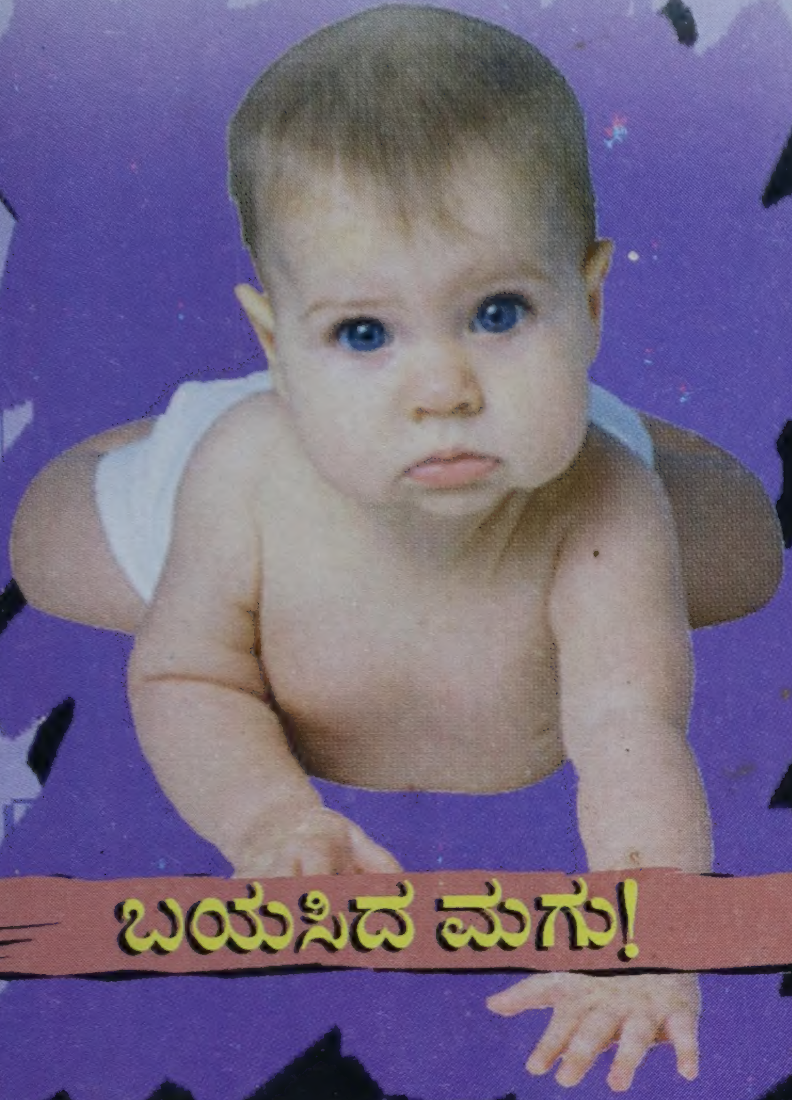
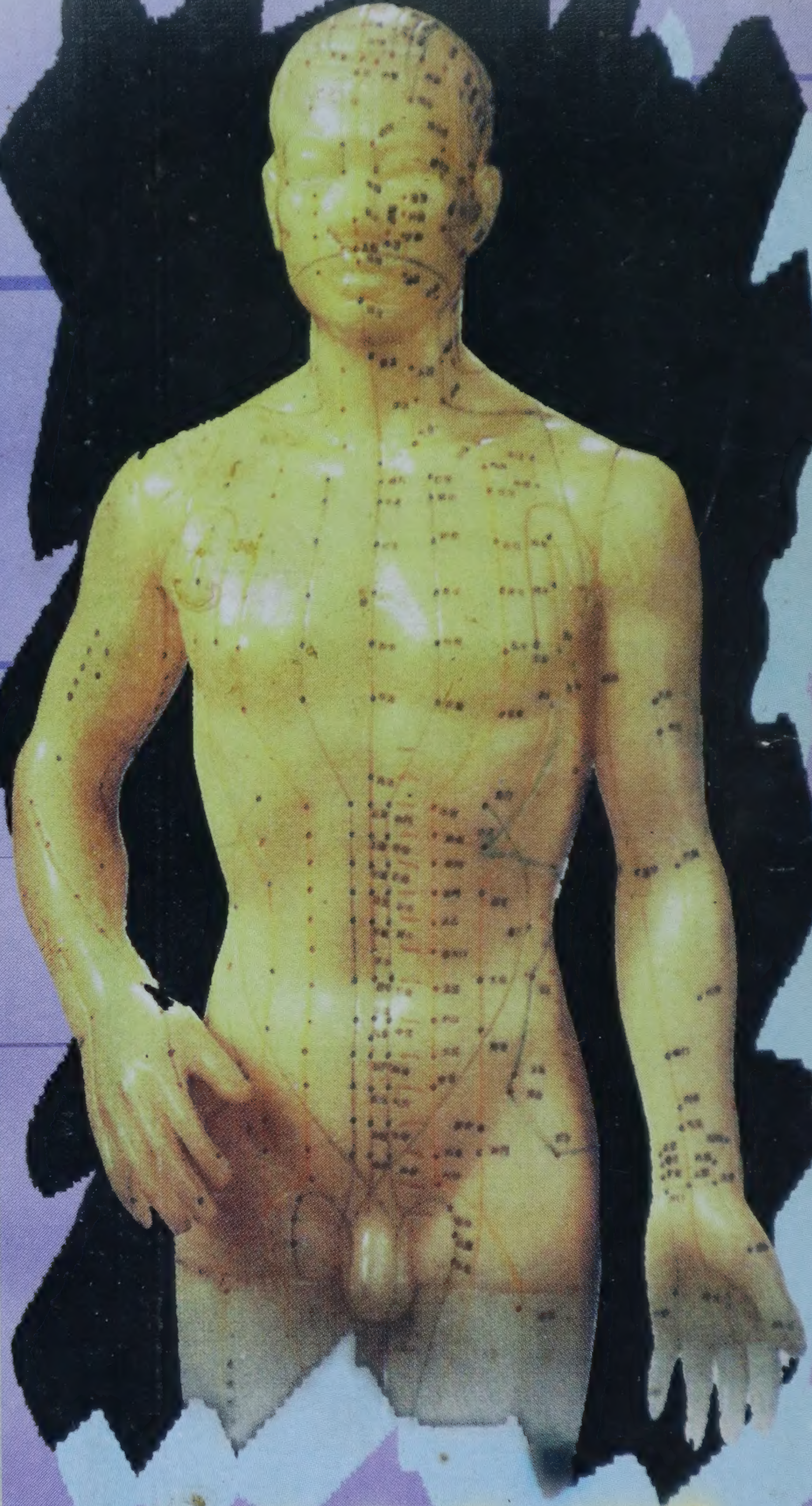
ನವೆಂಬರ್ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ, ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಬಯಸಿದ ಮಗು!



ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ಕಚ್ಚೀತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

ಚಿತ್ರ - ಸಾರ

ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ?
ಹಣ್ಣೋ ? ತರಕಾರಿಯೋ ?



ಎರಡೂ ಒಳ್ಳೆಯವೆ ! ಆದರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ! ಹಾಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಉತ್ತಮ !!

ಒರಗಿಕೊಂಡು ಓದುವುದು, ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು
ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ..............



ಬೆನ್ನಿಗೆ ೨-೩ ದಿಂಬುಗಳ ಆಸರೆ ನೀಡಿ. ಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೂ ದಿಂಬನ್ನಿಡಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ !

'ಜೀವನಾಡಿ'
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ರೂ. ೧೨೦
ಈ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

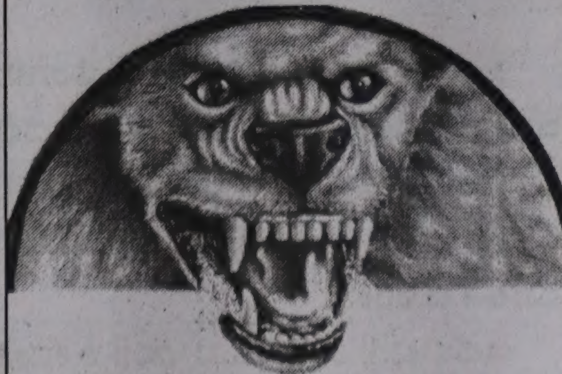
ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೧೦ | ಸಂಪುಟ - ೨ | ನವೆಂಬರ್ - ೧೯೯೮











ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಮುಖಪುಟ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯ ಮುಖಪುಟ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು. ಜೀವಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠರ 'ದುರ್ದೈವ - ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಸುಳೆಗಳ ಬಲಿ' ಓದಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ ವಾಯಿತು.

ಡಾ॥ ನಾಗಪಾಲ ಅಂಥವರು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರು ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಬೇಕು.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎ ಚಿತ್ತಕೋಟಿ — ಜಮಗಾ

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯ ಮುಖಪುಟ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಲೇಖನಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠರವರ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

ಇ.ಪಿ.ಪ್ರಮೀಳಾ ವೇಣು — ಮತ್ತಿಕಾಡು

ಉತ್ತಮ ಸಂಚಿಕೆ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರ ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ''ಪಪ್ಪಾಯಿ'' ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬಹುತೇಕ ರೋಗ ನಿವಾರಕ, ಓದಿ ಆನಂದವಾಯಿತು. ಇದು ಟಾನಿಕ್ ಅಂತಾ ಓದಿದ ನಾನು ಮೊದಲು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಈಗ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವಂತಾಯಿತು. ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಲೇಖನವು ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗದೇ ಇರದ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಯಿತು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಿಗೆ 'ಅಹಂ' ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಮದ' ಲೇಖನ ಓದಿದ ತರುವಾಯ ತೃಣಸಮಾನ ಅಂತಾ ಅರಿಕೆಯಾಯಿತು.

ಐ.ಎಸ್. ನಾರುಣಿ — ನಿವರಗಿ

ಮನೋಜ್ಞ ಮಾಹಿತಿ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಲೇಖನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿವೆ. ಪ್ರಚಲಿತ ಲೇಖನಗಳಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ, ಡ್ರಾಪ್ಸಿ ಎಂದರೇನು ? ಸಸ್ಯಾಹಾರ - ಮಾಂಸಾಹಾರ: ಯಾವುದು ಮಿಗಿಲು ? ಮುಂತಾದುವು ಮನೋಜ್ಞವಾದ ವಿಚಾರ ಸರಣಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ತಿದ್ದುತ್ತಾ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುತ್ತಾ, ಸುಂದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರ ಲೇಖನಗಳು ಓದುಗರ ಮನ ಗೆಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಕೆ.ಪಿ. ಮಂಜುನಾಥ — ಕೆ.ಟಿ.ಹಳ್ಳಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ

ಜ್ವರ ಬರುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ? ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದೇ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ ಬರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವುದು.

'ಜೀವನಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತೆ ಇದ್ದು' ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ರೋಗ - ರುಜಿನಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವೀರನಗೌಡ — ಜಾಲಹಳ್ಳಿ

ಏಡ್ಸ್

ಪ್ರಿಯ ಸಂಪಾದಕರೆ ನೀವು ಈ ತಿಂಗಳು ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೂರನೇ ರಕ್ಷಾಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂತು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿತು.

ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಡಾ॥ ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಧಾ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಶಾಮು ಬಿ. ಪಾಟೀಲ — ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ

ಪ್ರಿಯ ಸಂಪಾದಕರೆ ತಾವು ನೀಡಿದ ಈ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂತು. ಸಂತೋಷ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ॥ ಅನಧಾ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರ ಮಾಹಿತಿ ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗಿ ಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು.

ಗುರುಬಸು — ಬಿಜಾಪುರ

ಇನ್ನೂ ಬೇಕು

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಿಮ್ಮ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿ ಲೇಖನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಜನಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಜನ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಬರದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು, ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ ? ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಡುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಎರಡಲುಗಿನ ಖಡ್ಗ - ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಇವುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ಬರೆದ ಎಲ್ಲ ಲೇಖಕರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. 'ಪ್ರೇಮವೆಂಬ ವಿಷ' ಈಗಿನ ಯುವಕರಿಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವರಿಗೂ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳು ಬರಬೇಕು ಎಂದು ನನ್ನ ಕೋರಿಕೆ.

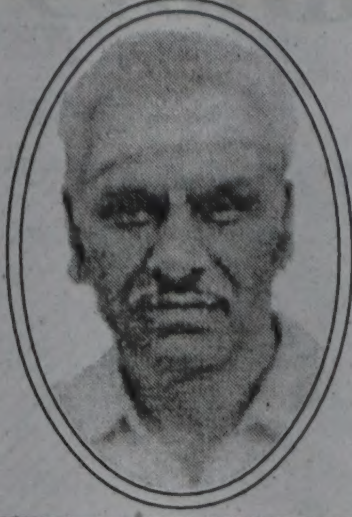
ಡಾ। ಎಂ. ಸಿದ್ದನಗೌಡ — ಸಿಂದೂವಾಳ

ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ''ಬಹುಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ'' ಎಂಬ ಲೇಖನವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ರೋಗಿಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅವನಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪದ್ಧತಿಯ, ತಕ್ಕ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಾರೆ ವಿನಹ ಆ ಪದ್ಧತಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆ ಎಳೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸರ್ವರು ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ನಮಗೆ ೨೦, ೫೦ ವರ್ಷ ಆದರೂ ಸಾಲಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಇದೇ ಕಚ್ಚಾಟ ಮುಂದುವರಿದರೆ ! ''ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ''

ಎ.ಡಿ. ಜಾಧವ — ಹಾರೂಗೇರಿ

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಮರಳಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಗೆ

ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಒಂದು ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಲಿದೆ. ಹಲವಾರು ಜಾಗತಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಂದು ಒಂದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೋದ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾರಿದರು.

ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಿಂದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಜನರು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಧಾತು ರಕ್ತ ಸೇರಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನರಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಘಾಸಿಗೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಂಡುಬಂದು ಅವು ನಶಿಸಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಝೈಮರ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್‌ದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುವುದು. ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪುಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ಹಿತ್ತಾಳೆಯನ್ನು ದೂಶಿಸಿದರು. ಹಿತ್ತಾಳೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ವಿಷ ಆಹಾರ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ಯಕೃತದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುವದು. ಇದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಚೈಲ್ಡಹುಡ್ ಸಿರ್‍ಹೊಸಿಸ್' ಎಂಬ ರೋಗಬರುವದು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮದ್ದುಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದಿನಿಂದ ಹಿತ್ತಾಳೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗೀಗ ಅದು ನಿಂತು ಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ನಡೆದೀತು. ಯಕೃತದಲ್ಲಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಣ್ಮರೆ ಆಗಿದೆ.

ಈಗ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಧಾತುವಿನ ಸರದಿ ಬಂದಿದೆ. ಬಡವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ. ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವವರು ಕಡಿಮೆ. ಅನೇಕ ಹೊಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

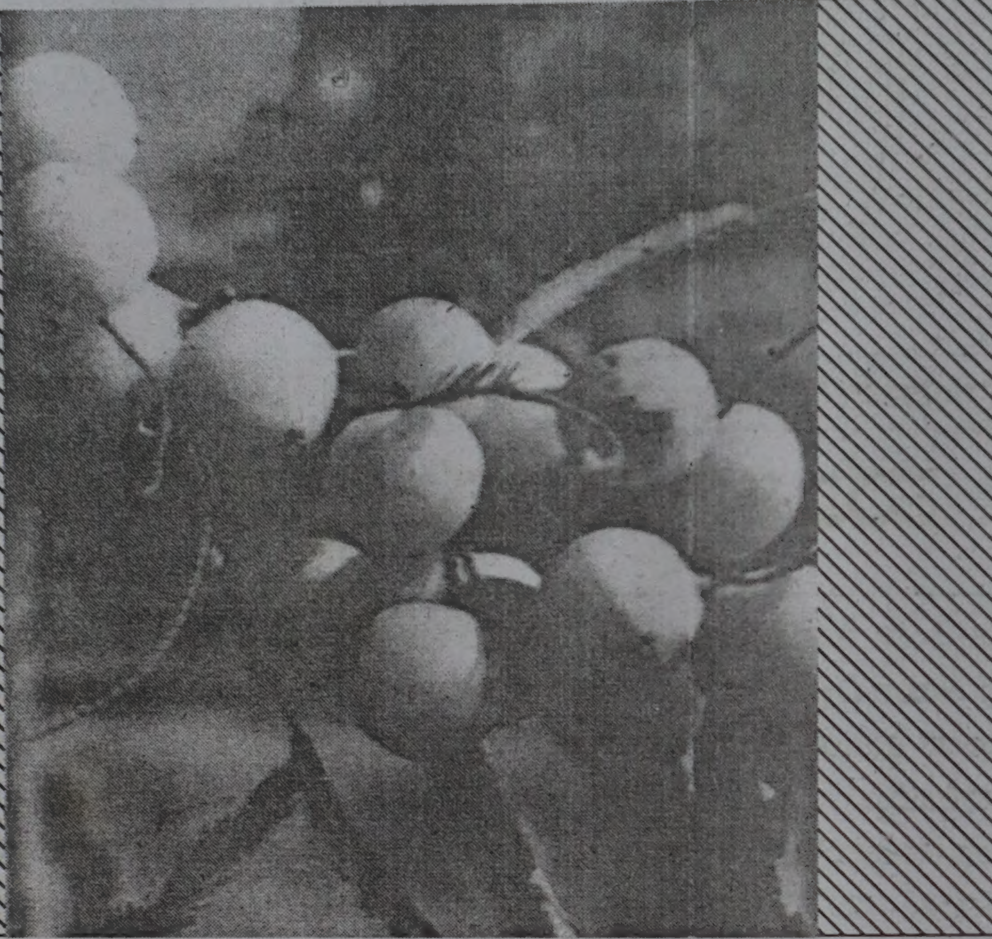
ಯಾವದೇ ಅಡುಗೆಯಿರಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಬಳಸಿದರೆ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲವು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಧಾತುವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಾಂಬಾರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರುಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ. ಹಾಲು, ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹುಳಿ ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಕರಗುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಗಳೇ ಉತ್ತಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು, ಮೊಸರು, ಅನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ರುಚಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಧಾತುವಿನ ಪಾತ್ರೆ ತರದು, ಬದಾಮಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿ ಇದೆ. ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಕುರುಬರ ಮನೆಯಿದೆ. ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ೯೮ ವರ್ಷದ ಮುದುಕನಿರುವನು. ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ನೋಡಲು ಅವನು ಕೇವಲ ೬೦ ವರ್ಷದವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಒಂದೇ ಒಂದು ನೇಮವೆಂದರೆ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗಾಗಿ ಅಟ್ಟುವುದನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವನು ಊಟ ಮಾಡುವುದೂ ಸಹ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ. ಅವನಿಗೆ ಬೇರೆ ಅಡಿಗೆ ಬಡಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಇದು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ನಾಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಧಿಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅಂಥವರನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ. ನಾವು ಮತ್ತೆ ಆಧುನಿಕತೆಯ ವಿಷಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮರಳಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ - ಕುಡಿಕೆ, ಹರಿವಾಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸದೇ ಇರಲಾರದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದೋಷ ಇದ್ದವರು, ಅಭಾವ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಜಾಸ್ತಿ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

● ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ



ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯೂ ಒಂದು. ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳೊಂದಿಗೆ, ಗೆಳೆಯ - ಗೆಳತಿಯರ ಕೊಡುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನಮ್ಮೆದುರು ಬಂದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಹತ್ವ ನಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ನೆಲ್ಲಿ ಮರದ ಕಾಯಿ, ಹೂ, ಎಲೆ, ಬೇರು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಮಲಕಿ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಲು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಗೂಸೆಬೆರ್‍ರಿ ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಯುಫೋರ್ಬಿಯೇಸಿಯೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ತ್ರಿಫಲಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯೂ ಸೇರಿದೆ. ಷಡ್ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಐದು ರಸಗುಣಗಳು ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಅಂದರೆ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿ ಈ ಐದು ರಸಗಳಿವೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಡಜನ್ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಐಕ್ರೋಡೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಪೂರ್ಣಲಾಭ ದೊರಕಬೇಕಾದರೆ ತಾಜಾ ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಿಗದೇ ಇರುವಾಗ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಅಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ ತಾರುಣ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧ. ಯೌವನವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವ ದಿವ್ಯಫಲ. ಈ ಫಲವನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಘೋರ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ''ಚ್ಯವನ ಋಷಿಗೆ'' ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು ನೀಡಿದ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಈ ಫಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಚ್ಯವನ ಋಷಿಯು ತನ್ನ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನವಯೌವನವನ್ನು ಪಡೆದು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸುಕನ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದುದನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲೇಹ್ಯಪಾಕವು ಇಂದು ''ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ'' ಎಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತಿರಬೇಕು. ಕಾರ್ತೀಕ ಶುದ್ಧ ದ್ವಾದಶಿಯ ವೇಳೆಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತು ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

★ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು, ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿ: ದೇಹಕಾಂತಿಗೆ :

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಚಮಚ, ಆನೆ ನೆಗ್ಗಲಿನ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಚಮಚ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯಸತ್ವ ಐದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಈ ಮೂರನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ, ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ೪೫ ದಿನಗಳಾದರೂ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ದೂರಾಗಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಆನೆ ನೆಗ್ಗಲಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವ ಈ ಮೂರು ಗ್ರಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ

ದು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಬರುವ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ ಗಿ, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆ ಾಗುವುವು.

★ ಮಧುಮೇಹರೋಗ ನಿವಾರಣೆ : ಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ುನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮಾರು ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಂದು ಲೋಟ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿ ುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ :

ನೂರುಗ್ರಾಂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಂಗಾಣಿ ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮರುದಿನ ಅದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕಪಿತ್ತದ (Acidity) ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ : ೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಂತರ ಅನ್ನದಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ, ಲೆಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

★ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಿವಾಸನೆ ಿವಾರಣೆಗೆ : ಒಂದು ಹಿಡಿ ನೆಲ್ಲಿಮರದ ಎಲೆ ುನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ುರುವ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

★ ನೀರಿನಂಥ ಬೇಧಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಿಲ್ಲಿಸಲು :

೧. ನೆಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧ ಂತೆ ಕಲೆಸಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ೊಕ್ಕಳು, ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪನ ಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿದ ಗಂಧದ ುಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ೀರಿನಂತೆ ಬೇಧಿಯಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೨. ನೆಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧಚಮಚ, ನಿಂಬೆರಸ ರ್ಧ ಚಮಚ, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಒಟ್ಟು ಾಡಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಬೇಧಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩. ನೆಲ್ಲಿಮರದ ಎಳೆಚಿಗುರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇಧಿಯಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು :

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಹಸಿಯಾದ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಿಂಡಿದ ೨-೩ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ರಸಕ್ಕೆ ೨ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ೨ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು, ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಳಪು ಬರಲು ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲಲು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು :

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿರಸವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿರಸ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಒಂದು ಚಮಚ ಒಣನೆಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಹಿಂಡಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ತಲೆಕೂದಲು ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತೆ ಬೆರಳಾಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ೩-೪ ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಸಂಧಿವಾತ, ಕೀಲುನೋವುಗಳಿಗೆ : ಒಂದು ಚಮಚೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಎರಡು ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಿಂದು ನೀರುಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ೨ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

★ ಸ್ಕರ್ವಿ ಎಲುಬುದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ''ಸಿ'' ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಅದರಷ್ಟೇ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೪೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅರ್ತವ-ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳಿಗೆ :

ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿಯಂತೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ನವಚೈತನ್ಯ ಬರುವುದು.

★ ಬಿಳಿಸೆರಗು ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸೆರಗು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

★ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರುಮಿಶ್ರಣಗಳ ಚೂರ್ಣ ತ್ರಿಫಲಚೂರ್ಣ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅರ್ಧಚಮಚ ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು, ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ, ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಸಾದವರೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್. ಇದು ರಕ್ತದೋಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮಲವು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಲಿತ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಭೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಅಮಲಕ ತೈಲಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ಕಾರ್ತೀಕಶುದ್ಧ ದ್ವಾದಶಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬಹು ಸುಲಭ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಶುದ್ಧವಾದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ವರ್ಷಾಂತ್ಯದ ವರೆಗೂ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಬಳಸಬಹುದು. ●

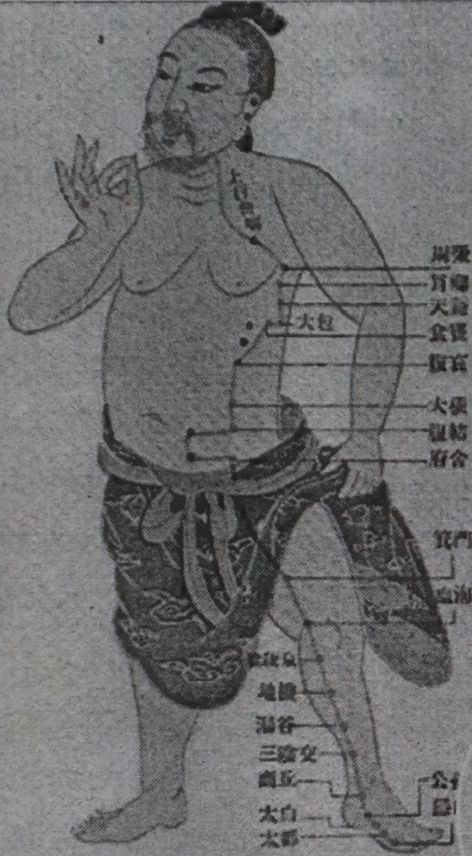
ಚೀನಾ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ - ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್

ಭಾಗ-೧

✍ ಅನಿಕೇತನ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಂದು ಎನೆಲ್ಲಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಹಿಂದಿನ ಹಲವಾರು ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸರ್ವಕಾಲದ ಶ್ರೇಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪರಿಹಾರದೊಂದಿಗೇ ಹೊಸ ಹೊಸ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚೀನಾದ ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಇಂದಿನವರನ್ನೂ ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಚೀನಾ ದೇಶದ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿವಿಧ ನೋವುಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಯಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನೆ ಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇವು ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳು. ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ತೂಕ ತಪ್ಪಿದಾಗ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಚೀನೀಯರ ನಂಬಿಕೆ. ಇದುವೇ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ.



ಮಿಂಗ್ ವಂಶದ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಗ್ರಂಥವೊಂದರ ಪುಟ. ವಾಹಿನಿ ಯೊಂದರ ವಿವರಣೆಯಿದೆ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ :

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಸಹ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

★ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಅರಿವಳಿಕೆ (ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಅನೇಸ್ತೀಸಿಯ) ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ದಂಗುಬಡಿಸಿದೆ. ಕೇವಲ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಂಗವೊಂದನ್ನು ಮರಗಟ್ಟಿಸುವ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತ!

★ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಹಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೋವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

★ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಳವಾದದ್ದು, ಸುಲಭವಾದದ್ದು. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು (ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ಸ್) ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸಿದೆ.

ಗ್ರಂಥ :

'ಹುಆಂಗ್ - ಡಿ - ನೈ - ಜಿಂಗ್' - ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಚೀನೀಯರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥ. ಹಳದಿ ಸಾಮ್ರಾಟನ 'ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಹಿತೆ' ಎಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅನುವಾದ ಮಾಡಬಹುದು.

ನೈ-ಜಿಂಗ್, ಇಡೀ ಚೀನೀ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಸಂಹಿತೆ. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಇದು ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಚೀನೀಯರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೆಲ್ಲ ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ದಾಖಲೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿದೆ.





圖五十九——仿明版古圖(五)

ನುತ್ತೊಂದು ಪುಟ (ಮಿಂಗ್ ವಂಶಕಾಲದ ಗ್ರಂಥ)ದಲ್ಲಿ ತೋರಿರುವ ವಾಹಿನಿ ವಿವರಣೆ

ನೈ-ಜಿಂಗ್ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೩.-೪ ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ತಳೆಯಿತೆಂದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಸಂಹಿತೆ ಕನಿಷ್ಠ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಚೀನೀಯರ ಅನುಭವವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ೩,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಅರಿವನ್ನೆಲ್ಲ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನೈ-ಜಿಂಗ್ ಒಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನೈಜಿಂಗ್ ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. 'ಸೂ-ವೆನ್' ಮತ್ತು 'ಲಿಂಗ್ - ಶೂ'.

ಸೂ-ವೆನ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿವರ ಹಾಗೂ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವಾದ ಲಿಂಗ್-ಶೂನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಸಿಬಿಶನ್‌ಗಳ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೊತೆ ಜೊತೆ ವಾಹಿನಿಗಳು (ಚಾನಲ್ಸ್) ಹಾಗೂ ಈ ವಾಹಿನಿಗಳ ಮೇಲಿರುವ ೩೬೫ ಬಿಂದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಿದೆ. ಒಂಬತ್ತು ವಿಧದ ಸೂಜಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರಿನಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ನಿಷೇಧ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯಿದೆ.

ಟಾವೋ :

ಇಡೀ ಚೀನೀ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಮೂಲ ತಳಹದಿ 'ಟಾವೋ'ವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ.

ಟಾವೋ ಎಂದರೆ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯ. ಪರಮಸತ್ಯ. ದಿಕ್ಕುಕಾಲಗಳ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಪರಮೋಚ್ಛ ಸತ್ಯ.

ಎಲ್ಲ ಚೀನೀ ಋಷಿಗಳ ಏಕೈಕ ಸಂದೇಶವೆಂದರೆ ''ನೀನು ಟಾವೋ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಅನ್ವಯ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸು'' ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸರಳವಾದದ್ದು. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮಗಳು ಕೇವಲ ಭುವಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನೂ ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮಗಳು ಚಿರಂತನವಾಗಿರುವಂತಹವು. ಇವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗವು. ಪ್ರತಿ ಯೋರ್ವರು ತಮ್ಮ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಈ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ತತ್ವಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು - ಇದು ಟಾವೋ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರಣೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದಂಶವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಶಿಸ್ತಿನೊಡನೆ ಭೌತಿಕ ಶಿಸ್ತಿಗೂ ಅವರು ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿರುವುದು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾದ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ಬಳಲಬಾರದು. ಅಂತಹವರು ಮಾತ್ರ ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಮೋಕ್ಸಿಬುಶನ್, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲವು. ಇವುಗಳ ನೆರವಿಗಿಂತ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ ಎಂದು ಬಗೆದಿದ್ದರು.

ನೈ - ಜಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಟಾವೋ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡ ಹಲವು ಋಷಿಗಳ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಟಾವೋ ಪಾಲಿಸುವವರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಾರದು. ಅವರಿಗೆಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಯೌವನ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಮುದಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ನೈ - ಜಿಂಗ್.

ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ :

ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ ಎಂಬುವು ಎರಡು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹವು. ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇವು ಜಗತ್ತನ್ನೇ ನಡೆಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೆ ?

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ವಾಹಿನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಬಿಂದುಗಳು ಕಟ್ಟುಕಥೆಯಲ್ಲ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಬಿಂದುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವು ಇರುವುದನ್ನು ಇಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಋತಪಡಿಸಿವೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅನೇಕ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ವಾಹಿನಿ ಹಾಗೂ ಬಿಂದುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ. ಈ ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ತಡೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು (ಲೋವರ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ರೆಸೆಸ್ಟಿನ್ಸ್) ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ವಿದ್ಯುತ್ ತಡೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಇತರ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನೆರವಾಗುವ ಸಾಧನಗಳೂ ಸಹ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್'ಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ವಿಷಯ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು. ಇವು ಮಾರ್ಫಿನ್‌ನಂತೆಯೇ ನೋವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ವಾಹಿನಿಗಳು ಒಂದು ಆದಿ ಸಂಪರ್ಕ ಜಾಲವಾಗಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಾಲಿತವಾಗಿದ್ದಿರಬೇಕು.

ನಿಜ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಕಳೆದ ೩,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚೀನೀಯರ ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಚೀನೀಯರ ಈ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ನಾವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಶ್ವದ ಹಲವು ಕಡೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಪಟ್ಟಿ - ೧ ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ಮೂಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಯಿನ್	ಯಾಂಗ್	ಯಿನ್	ಯಾಂಗ್
ಭೂಮಿ	ಸ್ವರ್ಗ	ಉತ್ತರ	ದಕ್ಷಿಣ
ಕೆಳಭಾಗ	ಮೇಲ್ಭಾಗ	ಪಶ್ಚಿಮ	ಪೂರ್ವ
ಒಳಗಿನದು	ಹೊರಗಿನದು	ಸ್ಥಾವರ	ಜಂಗಮ
ಶೀತ	ಉಷ್ಣ	ದುಃಖ	ಸಂತೋಷ
ಒದ್ದೆ	ಒಣ	ಕುರೂಪಿ	ಸುರೂಪಿ
ಭಾರ	ಹಗುರ	ತಮಸ್ಸು	ಸಾತ್ವಿಕ
ಕಪ್ಪು	ಬಿಳುಪು	ಒಳ್ಳೆಯದು	ಕೆಟ್ಟದ್ದು
ರಾತ್ರಿ	ಹಗಲು	ಬಡತನ	ಸಿರಿತನ
ಚಳಿಗಾಲ	ಬೇಸಿಗೆಕಾಲ	ರೋಗ	ಆರೋಗ್ಯ
ಶಿಶಿರ	ವಸಂತ	ಸಾವು	ಬದುಕು
ಚಂದ್ರ	ಸೂರ್ಯ		

ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ ವಿರುದ್ಧ ಧ್ರುವಗಳು. ಆದರೂ ಒಂದಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವ ವಿಲ್ಲ. ಯಿನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾಂಗ್ ಇಲ್ಲ. ಯಾಂಗ್ ಇಲ್ಲದೆ ಯಿನ್ ಇಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಗಳಿವು. (ಅರ್ಧ ನಾರೀಶ್ವರ - ಶಿವ ಶಿವೆಯರ ನೆನಪು ಇಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ) ಇವೆರಡು ಶಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಮ ತೋಲನೆಯಿರಬೇಕು.


ಹೃದಯ ವಾಹಿನಿ

ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಇವು ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಇವು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ. - ಇದು ಚೀನೀ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲ ನಂಬಿಕೆ.

ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳು. ಇವುಗಳ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತಹವು. ಆದರೂ ಸಹ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವಂತಹವು.

ಯಿನ್ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ತ್ರೀಶಕ್ತಿ. ಋಣಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಜಡಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹದ್ದು. ಯಾಂಗ್ ಎಂಬುದು ಪುರುಷಶಕ್ತಿ.

ಸಮ ತೋಲನೆಯೇ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏರು - ಪೇರಾದಾಗ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ 'ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್' ಎಂಬ ತತ್ವವಿದೆ. ಇದು ಜೀವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಬ್ದ. ''ಬಾಹ್ಯಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಮ ಸ್ಥಿತಿ'' - ಇದುವೇ ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್ ! ಇಂತಹ ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್ ನಿರಂತರ

ಚೀನಿಯರ ಲಿಪಿ ಯನ್ನು ಭಾವಲಿಪಿ (ಐಡಿಯೋಗ್ರಾಫ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭಾವಲಿಪಿಯೆಂದರೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಅಥವಾ ಹೆಸರಿನ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿ ಭಾವವನ್ನು ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುವ ಲಿಪಿ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಿತ್ರಲಿಪಿ.

ಪಟ್ಟಿ - ೨ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಮಟ್ಟ	ಯಿನ್	ಯಾಂಗ್
ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಥಿತಿ	ಋಣಾತ್ಮಕ	ಧನಾತ್ಮಕ
ಅಯಾನಿಕ್ ಸ್ಥಿತಿ	ಕ್ಯಾಟಯಾನಿಕ	ಆನಯಾನಿಕ
ದ್ರವೀಯತೆ	ಕ್ಯಾಥೋಡು	ಆನೋಡು
ಕಣ	ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನು	ಪ್ರೋಟಾನು
ಅಲೆಯಂತರ	ದೀರ್ಘ ಅಲೆಗಳು	ಹ್ರಸ್ವ ಅಲೆಗಳು
ಧಾತುಸ್ಥಿತಿ	ಅಲೋಹೀಯ	ಲೋಹೀಯ
ಭೌತಸ್ಥಿತಿ	ಘನ	ದ್ರವ
ಉಷ್ಣತೆ	ತಣ್ಣಗೆ	ಬಿಸಿ
ಚಲನ	ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ	ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ
ನಾಕ್ಷತ್ರಿಕ	ನ್ಯೂಟ್ರಾನ್ ನಕ್ಷತ್ರ	ಸೂಪರ್‌ನೋವ

ಪಟ್ಟಿ - ೩ ಜೀವಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಮಟ್ಟ	ಯಿನ್	ಯಾಂಗ್
ಕೋಶರಚನೆ	ಬೀಜ	ಕೋಶರಸ
ತಳಿವಾಹಕ	DNA	RNA
ಉಪಾಪಚಯ	ಉಪಚಯ	ಅಪಚಯ
ದೇಹ ದ್ರವಗಳು	ಕ್ಷಾರೀಯ	ಆಮ್ಲೀಯ
ದೇಹ ಮೇಲ್ಮೈ	ಕೆಳ	ಮೇಲ್
	ಮಧ್ಯಸ್ಥ	ಪಾರ್ಶ್ವಸ್ಥ
	ಪಾದಾಭಿಮುಖ	ಶಿರೋಭಿಮುಖ
ನರಕ್ರಿಯೆ	ಮಂದಕಾರಕ	ಉತ್ಕರ್ಷಕ
ಮನೋಸ್ಥಿತಿ	ಖಿನ್ನತೆ	ಆನಂದ
ಲಿಂಗ	ಸ್ತ್ರೀ	ಪುರುಷ
ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಸ್ಥಿತಿ	ಆಂಟಿ - ಮ್ಯಾಟರ್	ಮ್ಯಾಟರ್

ಧನಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಸದಾ ಸಕ್ರಿಯ ಚಲನಶೀಲವಾದದ್ದು.

ವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಇದನ್ನೇ ಯಿನ್-ಯಾಂಗ್ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಯಿನ್ - ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್‌ನನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಭಾವಲಿಪಿ ಬಹಳ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿದೆ. ದೂರದಿಂದ ಒಂದು ಬೆಟ್ಟವನ್ನು

ಪಟ್ಟಿ - ೪ ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್ ರೋಗಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಮಟ್ಟ	ಯಿನ್	ಯಾಂಗ್
ರೋಗಾಂಕುರ	ನಿಧಾನ	ತ್ವರಿತ
ಅವಧಿ	ದೀರ್ಘ	ಹ್ರಸ್ವ
ಮಾದರಿ	ಬೇರೂರಿರುವುದು	ತೀವ್ರತಮ
ಮನೋಸ್ಥಿತಿ	ಖಿನ್ನ	ಆನಂದ
ವರ್ತನೆ	ಪ್ರಶಾಂತ	ಚಡಪಡಿಸುವಿಕೆ
ಉಷ್ಣತೆ	ಸಹಜ	ಅತ್ಯಧಿಕ
ಧ್ವನಿ	ಕ್ಷೀಣ	ಪ್ರಬಲ
ಮುಖ	ಪೇಲವ - ಸೊರಗಿನ	ಗಾಢ - ತುಂಬಿದ
ಮೂಗು	ಒಣ	ಒದ್ದೆ
ನಾಲಿಗೆ	ಪೇಲವ-ಒದ್ದೆ	ಗಾಢ - ಒಣ
ನಾಡಿ	ನಿಧಾನ - ದುರ್ಬಲ	ತೀವ್ರ - ಪ್ರಬಲ
ಕೀಲು	ನೋವುರಹಿತ	ನೋವು ಸಹಿತ
ಮೂತ್ರ	ಅಧಿಕ	ಅಲ್ಪ
ಮಲ	ಭೇದಿ	ಮಲಬದ್ಧತೆ
ರಜಸ್ಸು	ನೋವುರಹಿತ	ನೋವು ಸಹಿತ
ಚೇತರಿಕೆ	ನಿಧಾನ	ಬೇಗ

ೋಡಿದರೆ ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗ ನೆರಳಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುವಂತೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ಳಕಿನಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರು ವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದನ್ನು ಚಿತ್ರವೊಂದರ ಮೂಲಕ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ೀನೀಯರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳಲ್ಲಿನ ವೈರುಧ್ಯ ಳನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ (ಟ್ಟಿ - ೧)

★ ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಾಪೇಕ್ಷ. (ರಿಲಟಿವ್) ಇವನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಣಿಸಬಾರದು.

★ ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್ ಜಾಗತಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಪಟ್ಟಿ - ೨)

★ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಯಿನ್-ಯಾಂಗ್‌ಗಳು ಕಾರಣ ಾಗಿರುತ್ತವೆ (ಪಟ್ಟಿ - ೩)

★ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಸಹ ಯಿನ್ ಾರಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಯಾಂಗ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಂಭವಿಸುತ್ತವೆ (ಪಟ್ಟಿ - ೪)

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಿನ್-ಯಾಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಿನ್ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಾಂಗ್ ಕಂಡು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬನ ಲಕ್ಷಣ ಯಿನ್ ಅಥವಾ ಯಾಂಗ್ ಎಂದರೆ, ಆ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಗಂಡಸರೆಲ್ಲ ಯಾಂಗ್, ಆದರೆ ಯಾವೊಬ್ಬ ಗಂಡಸೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪುರುಷ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಗುಣಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷನ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಗ'ಂ'ಡ'ಸ'ರ'ಂ'ತ'ೂ ''ಹೆಂಗರುಳನ್ನೇ'' ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ. ಪುರುಷ ದೇಹ ಭಾಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಮ್ಯ ಗುಣಗಳ ಬದಲು ಗಂಡಿನ ಒರಟು ಗುಣಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿದ್ದು ಗಂಡು ಬೀರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಇನ್ ಬದಲು ಯಾಂಗ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.



ಯಿನ್-ಯಾಂಗ್‌ನ ಭಾವಲಿಪಿ. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವು ಯಿನ್ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ ಯಾಂಗ್‌ನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿತ್ರ ನೈ-ಜಂಗ್‌ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರಂತೆ ಆಕ್ರಮಶೀಲತೆ ತೋರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವವೂ ಸಹ ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಗಗಳು ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ಅಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಸಂಭ ವಿಸುತ್ತವೆ ಯೆಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಸಮತೋಲನೆಗೆ ಬಾಹ್ಯಾ ಹಾಗೂ ಆಂತ ರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನೆ ಯನ್ನು ಮರಳಿ ತರುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಡೀ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ನಾಡಿಯಿಂದಲೇ ರೋಗಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಸಹ ರೋಗ ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಯಿನ್- ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗು ತ್ತವೆ. ಯಿನ್- ಯಾಂಗ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ - ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಪಟ್ಟಿ ೪ ರಲ್ಲಿವೆ.

ಸಾಪೇಕ್ಷ :

ಪಟ್ಟಿ ೪ ರಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್ ಲಕ್ಷಣ - ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಸಾಪೇಕ್ಷ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಇವು ಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಖಚಿತವಲ್ಲ. ನಿಕೃಷ್ಟವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರು ವಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬದ ಲಾಗಬಹುದು.

ಯಿನ್ - ಯಾಂಗ್ ಲಕ್ಷಣ - ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಉದಾ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರುತುಂಬಿ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ರೋಗಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಿನ್ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೀಲುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ನೋಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದು ಯಾಂಗ್‌ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣ. ನಾಡಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರಬಹುದು (ಯಿನ್) ಮತ್ತೊಂದು ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರಬಹುದು (ಯಾಂಗ್) ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ - ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ ಯಾವುದು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿ ರೋಗ ನಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು



ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾತೃತ್ವ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ವರ. ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡುವದು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮಹತ್ತರ ಅವಕಾಶ..... ಅದೇ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮೂಲ. ಸ್ತ್ರೀ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತನ್ನ ರಕ್ತ-ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸಿ ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದು ತಾಯಿಯೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಪ್ರಸವ ಎಂದರೆ ಮಾತೃಮೂರ್ತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದಂತೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಅಳಬೇಕು. ಆ ಅಳುವು ಕೇಳಿ ಪ್ರಸವ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುವ ತಾಯಿ ಆನಂದ ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ತಾನು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಅಳದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ತಂದೆ, ಕುಟುಂಬವರ್ಗದವರು ಅಳಲೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಳು ಜೀವದ ಸಂಕೇತ. ಜೀವ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಮಗು ಅಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಜೀವವಾದ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಪ್ರೇಮಾನುರಾಗದಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಇಳಿಯು ವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತುರ ಕಾತುರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಾಳೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಪ್ರಸವವಾಗುವ ವರೆಗೂ ಎಷ್ಟೋ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಆರಂಭದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಆಗಾಗ ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ತಾಯಿಯ ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಪಿಂಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆಯಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಧುಮೇಹ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳಿತು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಾತ್ರ, ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವಶ್ಯ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣ, ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯ

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಾಯಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ - ಖನಿಜಾಂಶ ದೊರೆಯುವ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ತಿಂದರೆ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸಾಧಾರಣ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲಘುವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಹಾರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಹುರುಪು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕಾರದ ಮಸಾಲೆ, ಶುಂಠಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ದಿನನಿತ್ಯ ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಸ್ತನಗಳ ಆರೈಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ಮುಖ ಉಬ್ಬಿದಾಗ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕಗೊಂಡಾಗ, ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಂದತೆ ಉಂಟಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು, ತಲೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಉದರ ಬಿಗಿಯಾಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಾಲುನಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿದು ಮಲಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಶುಭ್ರವಾದ ಸರಳ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಡಬೇಡಿ.

ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿರಿ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಇರಲಿ. ಅಸಂತೋಷ ತರುವ, ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸುವ ವಿಷಯ ಆಲೋಚನೆ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುವ ಮನರಂಜನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ತರುವ, ಆನಂದ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಬೇಕು.

ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಚಿತ್ರ, ಮಗುವಿನ ಫೋಟೋ ದಿನವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ನೋಡುವುದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಾನವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ, ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ■

ಮಾತ್ಸರ್ಯ

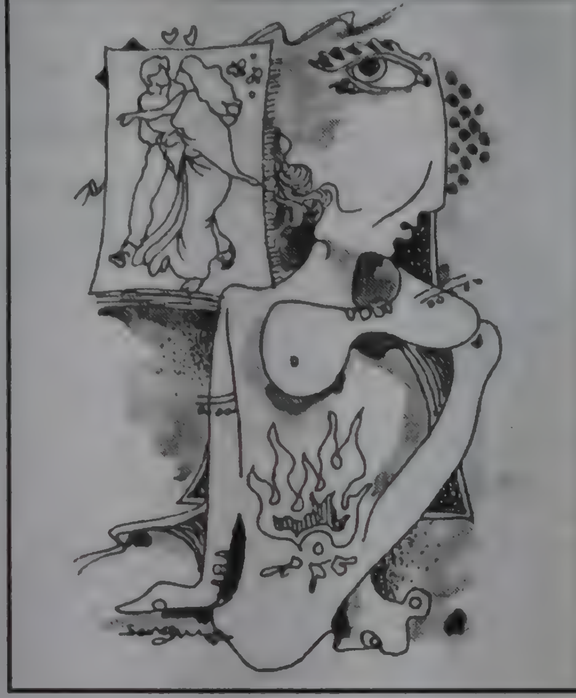
✍ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಕರುಬುವುದು ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಮತ್ಸರ ಇವೆಲ್ಲ ಸಮಾನಾರ್ಥ ಪದಗಳು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇರದಿರುವುದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ; ನನಗೆ ಸಿಗದಿದ್ದುದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ; ನಾನು ವಿಫಲನಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದಾಗ; ನಾನು ಇದ್ದಲ್ಲೇ ಇದ್ದು, ಬೇರೆಯವರು ಏಳಿಗೆ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳು ಲೋಕ ವಿಖ್ಯಾತ. ಸೋದರ ಮಾತ್ಸರ್ಯ (Sibling rivulery), ದಾಯಾದಿ ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ಸವತಿ ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಮಾತ್ಸರ್ಯ.

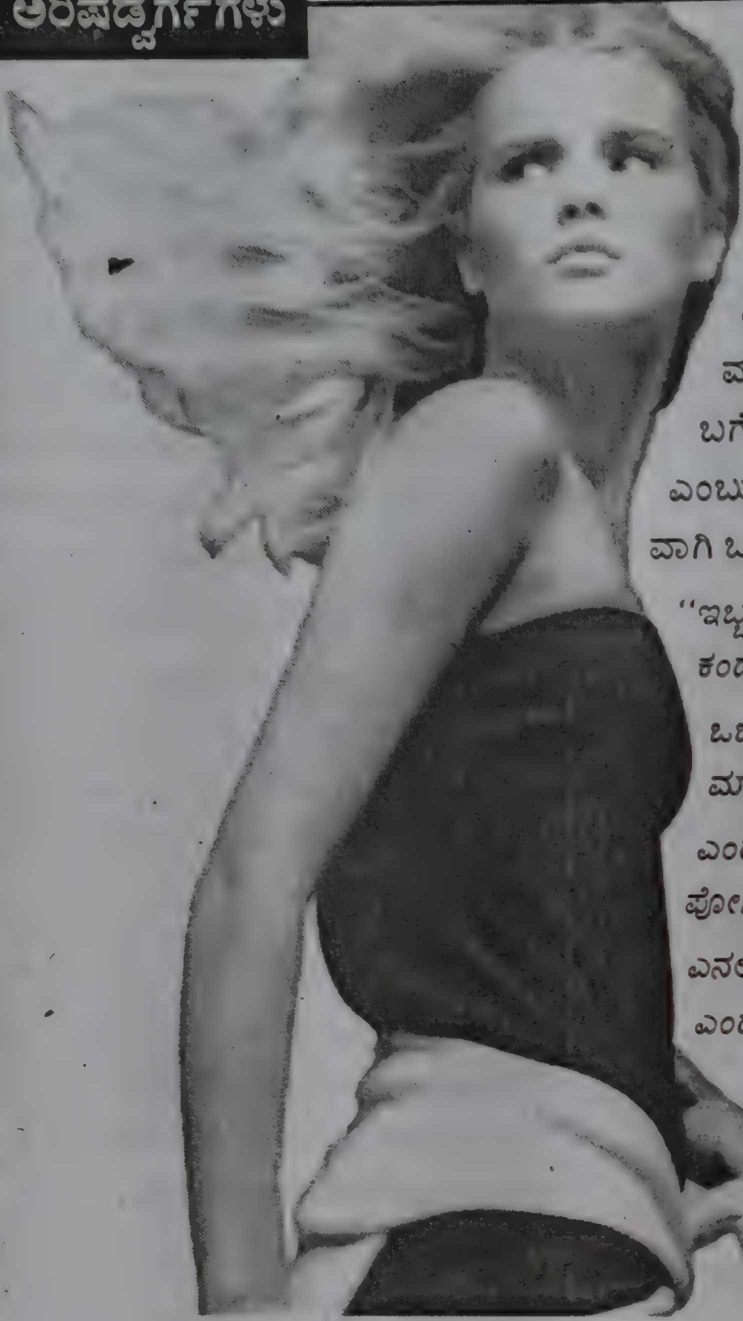
● **ಸೋದರ ಮಾತ್ಸರ್ಯ** : ಸೋದರ - ಸೋದರಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸರ್ವೇಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಿಡದೆ, ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡಿ ಮೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಿವಿಧ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಿ ಖುಷಿಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಅವರ ಕಣ್ಣ ಗೊಂಬೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಅವರ ಗಮನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಗಮನ ಎರಡನೆಯದರತ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಹಜವಾಗಿ ಎರಡನೇ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಯಂತೆ ಕಂಡು ಮತ್ಸರ ಪಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ದೊಡ್ಡದು ನನ್ನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೋ ಎತ್ತಿಕೋ ಎನ್ನುತ್ತದೆ, ನನಗೂ ಹಾಲು ಕೊಡು, ಊಟ ಮಾಡಿಸು, ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಮಲಗಿಸಿಕೋ ಎಂದು ದುಂಬಾಲು ಬೀಳುತ್ತದೆ. 'ನೀನೇನು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವೇ ಹೋಗು, ಬೇರೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೋ' ಎಂದರೆ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಠ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತ್ತು ರಂಪಾಟ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಜಿಗುಟುವುದು; ಮಗುವನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಬೀಳಿಸುವುದು, ಅದರ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದ ಮೇಲೂ ಸೋದರ ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ತನಗಿಂತ ಅಕ್ಕನೋ, ಅಣ್ಣನೋ, ತಮ್ಮನೋ, ತಂಗಿಯೋ ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರೆ ಅವರನ್ನು ಕಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಕರುಬುತ್ತದೆ. 'ಇವನೇನು/ಇವಳೇನು ಮಹಾ, ನಾನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ' ಎಂದು ಕೊಂಕು ನುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ಸರದಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಚಾಡಿ ಹೇಳಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ ಮತ್ಸರ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಟ್ಟದ ನೌಕರಿ, ಹಣ, ಅಧಿಕಾರ, ಹೆಂಡತಿ/ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳು, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸೋದರ, ಸೋದರಿಯರು, ತಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸೋದರ ಸೋದರಿಯರನ್ನು ಕಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ ಪಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು, ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು, ರೋಗಿ - ಅಂಗವಿಕಲ - ವಿಧವೆ ಸೋದರಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇವರು ಕಚ್ಚಾಡುವುದು ಮಾಮೂಲು!

● **ದಾಯಾದಿ ಮಾತ್ಸರ್ಯ** : ದಾಯಾದಿ ಮಾತ್ಸರ್ಯದ ತೀವ್ರತೆಯ ಪರಿಚಯ ನಮಗೆ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳವೆಯಿಂದಲೇ ಪಾಂಡವರ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಸಹಿಸದ ದುರ್ಯೋಧನ, ದುಶ್ಯಾಸನರು, ಪಾಂಡವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಕಷ್ಟಗಳು, ಮಾಡಿದ ಅವಮಾನಗಳು ಅನಂತ. ದುರ್ಯೋಧನನ ಆದಿ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮತ್ಸರದಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ಅಕ್ಷೋಹಿಣಿ ಸೈನ್ಯ, ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಅತಿರಥ ಮಹಾರಥರು ತಮ್ಮ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಕುರುವಂಶ ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಯಿತು.

● **ಸವತಿ ಮಾತ್ಸರ್ಯ** : ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವ ಇರುವ



ಅಹಿತ ಭಾವನೆಯಿಂದ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಕೆಡುಕನ್ನು ಬಯಸುವುದು, ಅವನ ಕಾಲೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಅವನಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟು ಅವನು ನೋಯುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಗ್ಗುವುದು ಮಾತ್ಸರ್ಯದ ಕರಾಳ ಮುಖ. ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬೇರೆಯವರನ್ನು. ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಪದಗಳು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ! ಇದು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ನಾವು ಮಾತ್ಸರ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ.



ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಗಂಡನನ್ನು ವರಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪರಸ್ಪರ ಅಸೂಯೆಪಡುವುದು, ಎಲ್ಲಿ ಗಂಡ ತನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬಳತ್ತಲೇ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿ, ಅವಳಿಗೇ ಹಣ, ವಸ್ತ್ರ, ಒಡವೆಗಳನ್ನು, ಅವಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಆಸ್ತಿ, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾನೇನೋ ಎಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನ ಕಿವಿ ಊದಿ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಷಡ್ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತುಳಿದು, ತಾವು ಮೇಲೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ನೇರ ಹೋರಾಟ, ಹೊಡೆದಾಟಕ್ಕೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ವಿಷ ಉಣಿಸಿ ಸವತಿಯನ್ನು, ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲೂ ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡ, ಆ ಹೆಂಡತಿಯ ಶೀಲವನ್ನು ಶಂಕಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಆಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದಟ್ಟಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ಯಭಾಮೆಯ ಸವತಿ ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದದ್ದು. 'ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ರುಕ್ಮಿಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ಊಹಿಸಿ, ಆಕೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವುದು, ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸು ಎಂದು ಪೀಡಿಸುವುದು ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೆಂಡಂದಿರ ಸವತಿ ಮಾತ್ಸರ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಗಂಡ ಹೇಗೆ, ಎಷ್ಟು ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪುರಂದರದಾಸರು ವಿನೋದವಾಗಿ ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

''ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡಿರ ಸುಖವಾ ಇಂದು
ಕಂಡೆನಯ್ಯಾ.
ಒಬ್ಬಳಲಿ ಹೋಗಿ ಪೋಗರವ
ಮಾಡೆನಲು, ಬಿಸಿಯ ಮುಟ್ಟಲಾರೆ
ಎಂದಳು. ಮತ್ತೊಬ್ಬಳಲ್ಲಿಗೆ ಪೋಗಿ,
ಪೋಗರವ ಮಾಡು
ಎನಲು, ಬೊಬ್ಬೆ ಏನಿದು ನಡೆ
ಎಂದಳು!''

● **ವೃತ್ತಿಮಾತ್ಸರ್ಯ :** ಇದು ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿ ಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನನಗಿಂತ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿಪುಣನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತ ಹೆಸರು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ನಾದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾನಮಾನ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳಾಗಿ, ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು, ಅಪಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ ಆತನ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು, ಸ್ಥಾನಮಾನಕ್ಕೆ ಕುಂದು ತರಲು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಮುರುಟಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಮತ್ಸರ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ಸರ ಮನುಷ್ಯನ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇತರರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು, ಅವರ ಗೆಲುವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವ, ಹೊಗಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಜೊತೆಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳಿರಬೇಕು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮತ್ಸರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೋ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಲು, ಆತನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು, ಆತನಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಹೆಚ್ಚೇ?

Woman, thy name is jelousy ಎಂದು ತನ್ನ ಒಂದು ಪಾತ್ರದ ಮೂಲಕ ಉದ್ಗರಿಸಿದ್ದಾನೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಟಕಕಾರ ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮತ್ಸರ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 'organ envy' ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ತನಗೆ ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಇರುವ ಶಿಶ್ನ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಶಿಶ್ನವಿರುವ ಗಂಡನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮತ್ಸರ ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಮತ್ಸರ ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇದ್ದರೂ ಬಹುಷಃ ಹೆಂಗಸರು ಅದನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ; ಗಂಡಸರು ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ- ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸವಾದೀತು!

ಮತ್ಸರದ ನಿವಾರಣೆ :

ಮತ್ಸರ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅವಾಂತರವನ್ನೆಬ್ಬಿಸಬಲ್ಲದು. ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇದ್ದು, ಅದು ಬಾರದಂತೆ, ಬಂದರೆ ಹೊರದೂಡಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ- ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಇತರರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಮೆಚ್ಚಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಗೆದ್ದವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುವುದು, ಪ್ರತಿಭಾ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿ, ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮತ್ಸರದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. 'ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಗೆಲುವು, ಸಾಧನೆ ನಿನಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಬೇಕು, ಅವನಿಗೆ ಇದು ಸಿದ್ಧಿಸಿತಲ್ಲಾ ಎಂದು ಕರುಬಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನಮಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ❒

ಶ್ವಾನ ಪುರಾಣ

ನಾಯಿ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು. ಮನುಷ್ಯ ಅನ್ನ ತಿಂದ ಮನೆಗೆ ಕನ್ನ ಹಾಕಬಲ್ಲ; ನಾಯಿ ಅನ್ನವಿಟ್ಟ ಧಣಿಯ ಋಣ ತೀರಿಸಲು ತನ್ನ ಜೀವನನ್ನೇ ಪಣವಾಗಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

✍ ನಚಿಕೇತ

ತೋಳದಿಂದ....

ತೋಳ ನಾಯಿಯ ಮೂಲ. ತೋಳ ಯಾವಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ, ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ವಿತ್ತಿತೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯದು. ತೋಳ ಮತ್ತು ನಾಯಿಗಳೆರಡೂ ೭೮ ಕ್ರೋಮೋ ಸೋಮುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವುಗಳ ಎರಡರ ನಡುವೆ ಒಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಭೇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಆದರೆ ನರಿಗಳಿಗೂ ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ನರಿಯಲ್ಲಿ ೩೭ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಭಿನ್ನ ಪ್ರಭೇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

ನಾಯಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸಹಚರನಾದದ್ದು ಹೇಗೆ? ಯಾವಾಗ ಈ ನಾಯಿ ಮನುಷ್ಯರ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿ ಅವನೊಡನೆ ವಾಸಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿತು? ಈವತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನಾಯಿಗಳು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ನಾಯಿಗಳ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮೂಲ ನಾಯಿ ಹೇಗಿದ್ದಿರಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು.

ಆದಿ ಮಾನವ:

ಆದಿಮಾನವ ಅಲೆಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದ, ಬೇಟೆಗಾರನಾಗಿದ್ದ. ಕಾಡು ಮೇಡು ಸುತ್ತಿ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ.

ಸುಮಾರು ೧೨,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಂದು ತೋಳಗಳು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಅವನೊಡನೆ ಬದುಕಲು ಆರಂಭಿಸಿದವು. ಈ ತೋಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸುಮಾರು ೧೦,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ನಾಯಿ' ಜನ್ಮ ತಳೆಯಿತು. ಈ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಳು ನಡೆದು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನಮೂನೆಯ ನಾಯಿಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡವು.

ಕ್ಯಾನಿಸ್ ಲ್ಯೂಪಸ್ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪಾರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ



ಎಲ್ಲಾ ನಾಯಿ ವರ್ಗದ ಮೂಲಪ್ರಾಣಿ ಹೆಪ್ಪರೋಸೈಕಾನ್ ಗ್ರಿಗೇರಿಯಸ್ ಹೇಗಿದ್ದಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕಲಾವಿದನ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ರೂಪ ತಳೆದಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩.೭ ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಿತು.

ಸುಮಾರು ೫ ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಶೈತ್ಯಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬೋರೊಫೇಜಿಯನ್‌ಗಳು ಅಳಿದವು. ಲೆಪ್ಟೋಸೈಕಾನ್ ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಬದುಕುಳಿದು ತೋಳ ಹಾಗೂ ನಾಯಿಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.



ನಾಯಿ

ನಾಮಕರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತೋಳ, ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವೆ ಬದುಕಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಕ್ಯಾನಿಸ್ ಲ್ಯೂಪಸ್‌ನಿಂದ, ಕ್ಯಾನಿಸ್ ಲ್ಯೂಪಸ್ ಫೆಮಿಲಿಯಾಲಿಸಿ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಸಿಂಹ, ಹುಟ್ಟಿದ ಬಗೆಯಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಈ ಗ್ರಾಮಸಿಂಹ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಜಾಪನಿಸ್ ಸ್ಪೇನಿಯಲ್‌ನಂತಹ ಪುಟ್ಟ ಆಕೃತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬ್ಲಡ್ ಹಾಂಟ್‌ನಂತಹ ಬೃಹತ್ ಆಕೃತಿಯವರೆಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ತಳಿ ವಿನ್ಯಾಸ:

ಮಾನವ ತಳಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಯೋಜನೆ (ಹ್ಯೂಮನ್ ಜೀನೋಮ್ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್) ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಮಾನವನ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿರುವ ೨೩ ಜೊತೆ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಬೃಹತ್ ಯೋಜನೆ ಈಗಾಗಲೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಶ್ವಾನ ತಳಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಯೋಜನೆ' ಈಗ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ನಾಯಿಯ ಎಲ್ಲ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗ, ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಬಹುದು. ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಳಿಗಳು, ಅವುಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಹೈಬ್ರಿಡ್ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವವರಿಗೆ, ಈ ಶ್ವಾನ ತಳಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಅಪಾರ ಲಾಭವಾಗಲಿದೆ.

ಬಾಕ್ಸರ್......

ಬಾಕ್ಸರ್ ಎಂದು ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಈ ನಾಯಿಯು ೧೮೫೦ರಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡಿತು. ಕರಡಿ ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಬುಲ್ಲೆನ್ ಬೀಸ್ಸೆರ್ ಮ್ಯಾಸ್ಟಿಫ್ ಮತ್ತು ಗೂಳಿ ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಬುಲ್‌ಡಾಗ್‌ಗಳ ಹೈಬ್ರಿಡ್ ತಳಿ ಈ ಬಾಕ್ಸರ್. ಬಾಕ್ಸರ್ ಅತ್ಯಂತ ಸೌಮ್ಯ, ಸ್ನೇಹಮಯಿ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹ ನಾಯಿ. ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ರೂಪವನ್ನು ಈ ನಾಯಿ ಹೊಂದಿದೆ.



ಕತ್ತರಿ ಹಲ್ಲುಗಳು.....

ನಾಯಿಯ ಮೇಲ್ತುಟಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಮೇಲ್ದವಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕತ್ತರಿಯ ಹಾಗೆ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಹೇಗೆ ಮಸೆಯುತಿರುತ್ತವೆ!

Bites worse than their bark (Focus) - ನಾಯಿಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು, ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಕಲಿಸಲು ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನಾಯಿಯ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು 'ಸ್ಟೀಲ್ ಟೀತ್' ಇವುಗಳ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸ್ಟೀಲ್ ಕವಚಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಿಲಿಟರಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ.... ಅಬ್ಬಾ!!!

ಈ ನಾಯಿಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ನಾಯಿಯಂತಲ್ಲ. ಇವು ತನ್ನ ಒಡೆಯನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲದು, ಹಾಗೆಯೇ ಶತ್ರುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಬಲ್ಲದು.

ಒಂದು ಪ್ರಭೇದ ರೂಪ ಹಲವು....

ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೪೫೦ ನಾಯಿ ತಳಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಟೆಯಾಡಲು, ಆಟ ವಾಡಲು, ಹಿಮಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾರು ಬಂಡಿಯನ್ನೆಳೆಯಲು, ಕುರುಡರಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಲು, ಮಿಲಿಟರಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಲು .... ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ನಾಯಿ - ನೂರು ಜಾತಿ

...ರ್ನಿವೋರ:

...ತೋಳ, ನರಿ ಹಾಗೂ ನಾಯಿ ಈ ಎಲ್ಲ ...್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನಾಯಿ ವಂಶದವು ಎಂದು ...ರುತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರ್ನಿವೋರ ಎಂಬ ...ಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಈ ಗಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲ ...ಂದು ಜೊತೆ ವಿಶೇಷ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವೇ ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು! (CARNASSIAŁS).

ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸುಮಾರು ೬೭ ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಲಿಯ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮೂಡಿದವು. ಆಗ ಭೂಮಿಯ ಬೃಹತ್ ಸರಿಸೃಪಗಳಾದ ಡೈನೋಸಾರ್‌ಗಳು ಇನ್ನೂ ಓಡಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಈ ಪುಟ್ಟ ಸ್ತನಿಯಿಂದ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಜನಿಸಿದವು. ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲ ನಾಯಿ ಜಾತಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಪ್ರಾಣಿಯಾದ 'ಹೆಪ್ಪರೋಸಯಾನ್ ಗ್ರಿಗೇರಿಯಸ್' ಸಹ ಹುಟ್ಟಿತು. ಉದ್ದ ಬಾಲದ ನೀಳಕಾಯದ ಈ ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕದ ಉಷ್ಣವಲಯ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೭ ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಇದು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನುತ್ತಿತ್ತು.

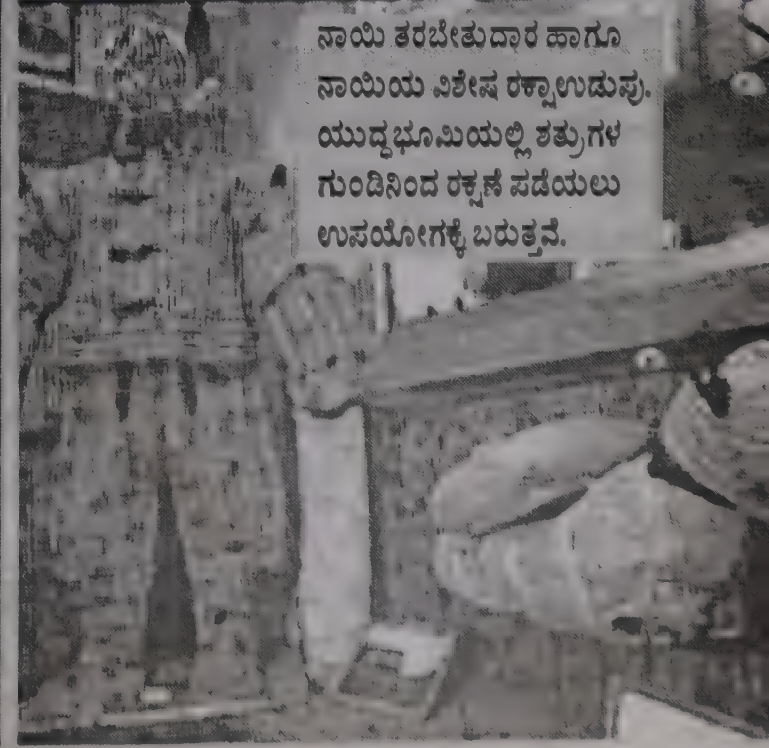
ಕವಲು :

ಸುಮಾರು ೩೦ ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೆಪ್ಪರೋಸಯಾನ್ ಗ್ರಿಗೇರಿಯಸ್ ಕವಲೊಡೆಯಿತು. ಬೋರೋ ಫೇಜಿಯನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲೆಪ್ಟೋಸೈಕಾನ್‌ಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡವು.

ಬೋರೋ ಫೇಜಿಯನ್ ಪ್ರಧಾನ



ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರಬಹುದಾದ ಬಾಂಬಿನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ.



ನಾಯಿ ತರಬೇತುದಾರ ಹಾಗೂ ನಾಯಿಯ ವಿಶೇಷ ರಕ್ಷಾಉಡುಪು. ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಶತ್ರುಗಳ ಗುಂಡಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ದಂತವೈದ್ಯನಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಿರುವ ನಾಯಿ. ಆದರ ಸ್ಟೀಲ್ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕವಲಾಗಿತ್ತು. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದವು. ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದವು.

ಕುದುರೆ, ಒಂಟೆ, ಜಿಂಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕವಲು ಸುಮಾರು ೨.೫ ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಲೆಪ್ಟೋಸೈಕಾನ್ ಮತ್ತೊಂದು ಕವಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಉದ್ದ ಮೂತಿಯ, ನೀಳಕಾಯದವಾಗಿದ್ದವು. ಇವು ಇಂದಿನ ಎಲ್ಲ ನಾಯಿ ಜಾತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತವು.

ಈ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನುಜ್ಜುಗುಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಎರಡು ಚಿಕ್ಕ ಶೃಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಲೆಪ್ಟೋಸೈಕಾನ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಪಿತೃ ಹೆಪ್ಪರೋಸೈಕಾನಿನಂತೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ನಾಯಿ ವರ್ಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಮೂಲಗುಣವನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

ನರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವು ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಗಳು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಿಡಗಳನ್ನು, ಕೀಟಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಿಡದೆ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನರಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಬದುಕುಳಿದಿವೆ.

ಕೇವಲ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬೋರೋಫೇಜಿಯನ್‌ಗಳು ಅಳಿದ ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಗಳದ್ದೇ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವಾಗಿತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿತು. ತೋಳ ಹಾಗೂ ನರಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವು.

ಸುಮಾರು ೧೨,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತೋಳಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆಸರೆಯನ್ನರಸಿ ಬಂದು ಅವನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನುಗಳಿಸಿ, ಅವನೊಡನೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದವು.

ಇವು ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯರ ಜೊತೆಗೂಡಿರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಊಹೆಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ.

- ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕಿಲ್ಲದ ತೋಳದ ಮರಿಗಳನ್ನು ಕರುಣೆಯಿಂದ ತಂದು ತಮ್ಮೊಡನೆ ಸಾಕಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು.
- ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇವನ್ನು ಬಳಸಲು ಬರಬಹುದೆಂಬ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇವನ್ನು ತಮ್ಮೊಡನೆ ಇರಗೊಟ್ಟಿರಬಹುದು (ಬರಗಾಲದ ಬೇಗೆ ತಾಳಲಾಗದೆ ನಾಯಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿಂದ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರನ ಕಥೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ)
- ಇದನ್ನೇ ಪಳಗಿಸಿ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಹಾಗೂ ಮನೆ ಕಾಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಇವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮೊಡನೆ ಇರಗೊಟ್ಟಿರಬಹುದು.
- ಇಂದೂ ಅಲಾಸ್ಕ ಅಥವಾ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೃಶ್ಯ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಊರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ತಿಪ್ಪೇರಾಶಿಯನ್ನು ತೋಳಗಳು ಕೆದಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಿಪ್ಪೇರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತೋಳಗಳು ಆದಿಮಾನವನಿದ್ದ ಹಳ್ಳಿಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲೇ ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ನಂತರ ಊರಿಗೂ ಬಂದು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಅದು ಹೇಗಾದರೂ ಇರಲಿ, ಇವತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ನಾಯಿ ಅತ್ಯಂತ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅಂದು ಆದಿಮಾನವನ ಜೊತೆ ಬೇಟೆಯಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾದ ನಾಯಿ, ಇಂದು ಪೊಲೀಸ್ ದಳದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಿಲಿಟರಿಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಹಾಗೂ ಬಾಂಬುಗಳನ್ನು ಮೂಸಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಲೈಕಾ ಎಂಬ ರಶಿಯನ್ ನಾಯಿ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಮೊದಲೇ ಬಾಹ್ಯಾಂತರಿಕ್ಷವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಧರೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಂದು ನಮಗೆ ಅಪಾರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿತೆಂಬುದೂ ನಿಜವಾಗಿದೆ. ■

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೇಕೆ ಸೋಲುತ್ತವೆ ?

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ತೂಕದ ಶೇಕಡಾ ೦.೪ ರಷ್ಟು ಭಾರವಿರುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು. ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನೂ ದೇಹದಿಂದ ತೆಗೆದರೆ ತಕ್ಷಣವೇನೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರು - ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿಯಂತು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದು ಖಚಿತ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮಾತ್ರ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹೊಂದಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಅಸಂಖ್ಯ ಜನರು ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೆರಡು ಸೋತು ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವಿರಾ ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಅಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಉಳಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದೊಂದಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ, ನಿರಾತಂಕ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದಾನಮಾಡಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಉದರದ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹುರುಳಿಬೀಜದಾಕಾರ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ಮೂತ್ರನಾಳಿಕೆ (ನೆಫ್ರಾನ್) ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳೆ ಇವು. ಮೂತ್ರ ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿ, ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಆವರಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೭೨ ಸಲ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಹೃದಯ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡಾಗ ಸುಮಾರು ೭೦ರಿಂದ ೮೦ ಮಿ.ಲಿ. ರಕ್ತ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ



ಪಂಪ್ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡಲಾದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೨೦ ರಿಂದ ೨೫ ಭಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ೦-೪ ಭಾಗ ಮಾತ್ರತೂಗುವ ಅವಯವಕ್ಕೆ ಹೃದಯದಿಂದ ಶೇಕಡಾ ೨೫ರಷ್ಟು ರಕ್ತ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೨೦೦ ಮಿ.ಲಿ. ರಕ್ತ ಹರಿಸುವುದೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕೆಲಸ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸೋತಾಗ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದು ಸುಮಾರು ೩೫ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಕೃತಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಬದಲು ಜೋಡಣೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸಾವು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸಿದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೇಕೆ ಸೋಲುತ್ತವೆ ?

ದೇಹದ ಉಳಿದ ಅವಯವಗಳಂತೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೂ ಸಹ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಊತ, ಉರಿತ, ಏಕಾಣು ಹಾಗೂ ವಿಷಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಜೀವಿಗಳು ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲ್ರಸ ಕಣಗಳು ಅವುಗಳೆದುರು ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರದೊಳಗೆ ಹೋಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ರೋಧಜನಕಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಈ ಕಠಿಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರೋಧಜನಕಗಳ ಎದುರು ಹೋರಾಡಿ ರೋಧವಸ್ತುಗಳು ಅವನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾಳಾಗಲು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಸೋಲುವಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ, ಹೆಚ್ಚಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಒಳಗೆ ಕಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆದು, ಮೂತ್ರನಾಳ ದಾರಿ ಇಕ್ಕಟ್ಟುಗಳಿಂದಲೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವುಂಟು.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ

ಮೂತ್ರನಾಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಾಶಗೊಂಡಾಗ ಉಳಿದವು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಕೆಟ್ಟರೂ ಬಹುವಾಗಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ದದ್ದರ, ಕೈ ಪಾದಗಳ ಬಾವು, ನಿಶಕ್ತತೆ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರೋಗಿಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅನಿಸಿಕೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬೇಕಾಗುವುದು, ಅಥವಾ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ನೋವು, ಉರಿ, ಕೆಳಬೆನ್ನು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು. ಇದು ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುವುದುಂಟು.

ಹಸಿವು ಇಂಗಿ, ನಿದ್ದೆಕೆಟ್ಟು, ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಮೈತೂಕವೂ ಇಳಿಯುವುದು ಸಹ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸೋಲುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ತೀವ್ರ ರಕ್ತವೂ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿದರೆ ಸೋಲುವಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಉಪ್ಪು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೋತಾಗ, ಮೂತ್ರದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮತ್ತೆ ಅವು ಚೇತರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆಯೇ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

◊ ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ

ರೇಬಿಸ್

ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ

◊ ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಜನಗುಂಪು ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ನಾಯಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲು, ದೊಣ್ಣೆ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಹೊಡೆದು ಕೊಲ್ಲಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವರಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕರುಣೆಯಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದು ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ! ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ.....



ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೋಗ ಪರಿಚಯ :

ರೇಬಿಸ್ ಒಂದು ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ನಾಯಿಹುಚ್ಚು' ಅಥವಾ ''ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗ'' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದೆ. ರೋಗವು ಯಾವುದೇ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ದೇಹವಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತಗಲಬಹುದು. ಇಂದಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಂತೆ ಈ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುಮೃಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಗಳು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ ಕಾಡು ಮೃಗಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಪಡೆದು ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ, ಮಾನವರಿಗೆ ರೋಗ ತಗಲಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಲೀ, ಮಾನವನಾಗಲೀ, ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಾದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಜೀವಿಯೂ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಬದುಕಲಾರದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಯಾವ ಉಪಚಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳ ಲಾಭ ಪಡೆದು ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ರೋಗವು ಒಂದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಿಯು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಥವಾ ಮಾನವರ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಹರಡಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಬೇಕು. ರೋಗವು ಬೇರೆ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅವು ತೀರ ಕ್ವಚಿತ.

ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ನರತಂತುಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ತಲುಪುವವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವು ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳನ್ನು ಸೇರುವವು. ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾತನೆ ಕಾಣುವದು. ಆಗ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುವವು. ರೋಗಾಣು ದೇಹ ಸೇರಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಡಬೇಕಾದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ ಬೇಕು. ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಆದ ಗಾಯಗಳು ಮುಖ, ತಲೆ, ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ರೋಗ ಬೇಗನೇ ಕಾಣುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗಾಯಗಳು ಕಾಲು, ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ರೋಗ ಮೂಡಲು ಜಾಸ್ತಿ ಅವಧಿ ಬೇಕು. ಗಾಯಗಳು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಬೇಗನೆ ಬರುವುದು. ಕೇವಲ ಪರಚಿದಂತಿದ್ದರೆ ವಿಳಂಬವಾಗುವುದು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

ಪ್ರಾರಂಭದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಾನಿಕವಾಗಿ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ತುರಿಕೆ, ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ ಕಾಣಬಹುದು. ನಂತರ ಮೈಕೈ ನೋವು, ತಲೆಶೂಲಿ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾಣುವುವು. ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಜ್ವರವೂ ಬರಬಹುದು.

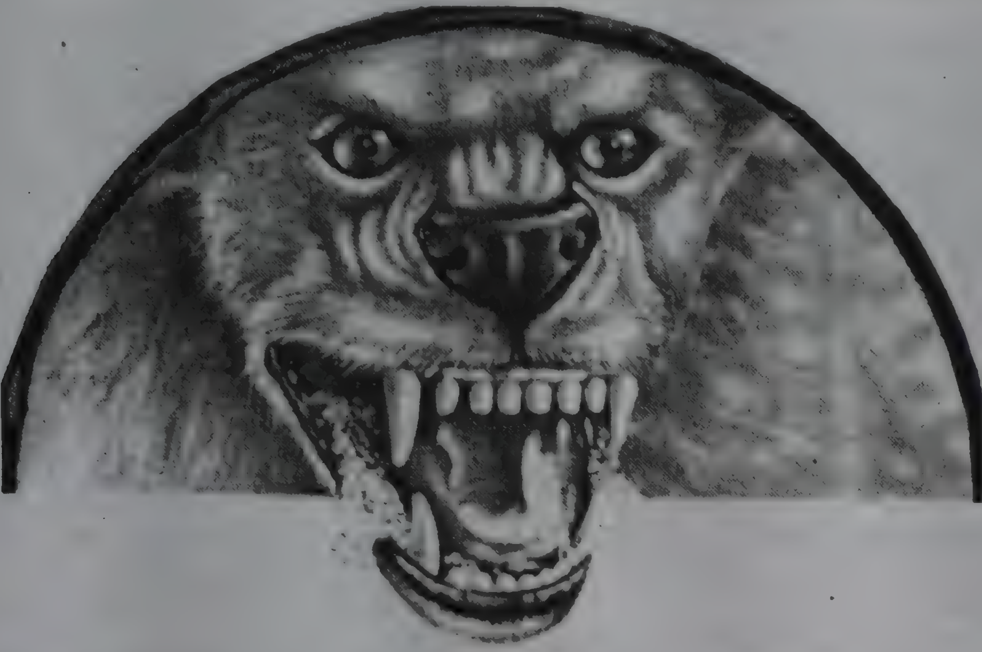
ಈ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರಿದಾಗಲೇ ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಾಣುವುದು. ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಬರಬರುತ್ತ ನುಂಗುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಟೆತ ವಿಪರೀತವಾಗಿ, ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ನೋವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾಳದೇ ಹೋಗುವನು. ನೋವಿನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತತ್ತರಿಸಿ ಕೂಗು ಹಾಕಿದರೆ ನಾಯಿ ಕೂಗಿದಂತೆ ಕೇಳುವುದು. ಆಹಾರ, ಪೇಯಗಳು ನಿಂತು ಬಿಡುವವು. ನುಂಗುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಟೆತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲೂ ಸೆಟೆತ ಕಾಣುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸ ನಿಂತು ಬಿಡಬಹುದು. ಇಡೀ ದೇಹವು ನಡುಗಿ ಮಲರೋಗ ಕಾಣುವುದು. ಹೀಗೆ ರೋಗವು ರೋಗಿಗೆ ಉರುಲು ಹಾಕಿದಂತಾಗಿ ಮರಣ ಬರುವುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮೂಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಮರಣ ಹೊಂದುವನು.

ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮ

ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಗಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ರಸಾಯನಿಕ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಸಿ ತಗುಲಿಸಿ ಗಾಯದಲ್ಲಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರೇಬಿಸ್ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಬೇರು ಬಿಟ್ಟ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ : ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಊರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಇರುವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಊರು



ಕೆಲವು ತಾಸುಗಳೇಕೆ - ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಕುಳಿತಿರುವುದು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಗಡಿಬಿಡಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಿ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ತನ್ನ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೈಹಾಕುವುದು. ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮುಂದುವರಿದರೂ ಯಾವ ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ಅದು ಹೊರಗೆಡಹುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಕೂಲ ಸಮಯ ನೋಡಿ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ತಾನು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಹೊರ ಬರುವುದು. ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ನರ ತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಹವಣಿಸುವುದು. ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶದಿಂದ ಹೊರ ಜಿಗಿದು ನರ ತಂತುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು ತಡವಾದರೆ ಅದರ ಮರಣ ಖಂಡಿತ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೈರಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಸೈನಿಕರಂತೆ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವನ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ನರ ತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನರತಂತುಗಳ ತುತ್ತ ತುದಿಗಳು ಮೊಗ್ಗಿನಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೊಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಂಧ್ರಗಳು ಇರುವುವು. ಈ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ನುಸುಳಬೇಕು. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ನಡೆಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ನೋಡಿದರೆ - ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದೇ ಈ ಜೀವಿಗಳು ನರತಂತುವಿನ ಮೊಗ್ಗನ್ನೂ, ಮೊಗ್ಗಿನಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಹುಡುಕಲು ಸಾಧ್ಯ? ಎನಿಸುವುದು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ಜೀವಿಗಳು ದೀರ್ಘ ಪಯಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಪಯಣವು ವಿಶಾಲವಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಕೊಳವೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ. ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲುಗಳಾಗಲೀ, ಬಾಲವಾಗಲೀ ಇದ್ದುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ನರತಂತುಗಳ ಮೊಗ್ಗುಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿನವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಸಾಗಬೇಕು. ಕಾಲಿನಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ವರೆಗಿನ ದೂರ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಅನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸುವುದು.

ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯನ್ನು ಮಾನವನಿಗೂ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾದ ದೂರವನ್ನು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸುವುದು.

ಗಳು ಈ ರೋಗದ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವವು. ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಿಡ, ಒಂದು ಕಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಭಾವಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವನು ಗಿಡಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕಟ್ಟೆಗೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿದರೆ ಹುಚ್ಚುರೋಗ ಬರದು ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ. ಅದರಂತೆ ಆ ಭಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ರೋಗ ಬರದು ಎಂದು ಪ್ರತೀತಿ. ಇದು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ. ರೋಗಾಣುವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಆ ಭಾವಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ, ಕಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಗಿಡದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ಜನರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹುಚ್ಚು ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಂದಾಜು ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರಕ್ಕೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಗಿಡ, ಕಟ್ಟೆ, ಭಾವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ರೇಬಿಸ್ ರೋಗಾಣುವಿನ ಜಾಣತನ:

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದಬಹುದು. ಈ ವಿವರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ಒಂದು ಅಂತರ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಜೀವಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿದಂತಿದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅನಿಸಿದಂತೆ ಅದು ಅಂತರವೂ ಅಲ್ಲ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಎದುರಾಗುವ ಕಂಟಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತ, ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತ ಸಾಗಬೇಕು. ತನ್ನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಪೀಳಿಗೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಬಿಸಿ ರಕ್ತದ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹವೇ ಬೇಕು. ರೋಗಾಣುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯದು. ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಆದರೆ ಮುಗಿಯದು - ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಈ ರೋಗಾಣು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಂದಿಗೂ ರೇಬಿಸ್ ರೋಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾದರೆ ರೋಗಾಣುವಿನ ತೊಂದರೆಗಳೆಂಥವು? ಅವನ್ನು ಅದು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಒಂದು ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ರೋಗಾಣುವಿನ ಚಾಣಾಕ್ಷತೆಯ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಸಾಕಿದ ನಾಯಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯದೊಳಗೆ ಹುಚ್ಚು ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೊಲ್ಲು ಮೆತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರೇಬಿಸ್ ಜೀವಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಿಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಉಳಿದರೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ. ನಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೊಬುಲಿನ್ ಘಟಕಗಳು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ಗ್ಲೊಬುಲಿನ್ ಘಟಕಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳು ವೈರಸ್ ಕಣಗಳ ಪರಮ ವೈರಿ. ಗಾಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪಸರುವಾಗ ಈ ಗೋಲಕಗಳು ಹುಲಿಯಂತೆ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಗೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೂ ಸಹ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಕುತ್ತುಗಳನ್ನು ಅದು ಎದುರಿಸಬೇಕು.

ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ತಡಮಾಡದೇ ತನ್ನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ನಾಯು ಕಣದ ಇಲ್ಲವೆ ಚರ್ಮದ ಜೀವಕಣದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನುಸುಳಿ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ವೇತ ಗೋಲಕಗಳಾಗಲೀ ಗ್ಲೊಬುಲಿನ್ ಘಟಕವಾಗಲೀ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾರವು. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಭಯಪಟ್ಟು ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಂತರೆ ಅವುಗಳ ಸಮಾಧಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುವುದು. ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳಿಗಿಂತ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಅಂದಾಜು, ಕಾಲಿನಿಂದ ಮೆದುಳಿನವರೆಗಿನ ದೂರ ೧೫,೦೦೦ ದಿಂದ ೨೦,೦೦೦ ಕಿಲೋ ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ಎಂದಾಗುವುದು. ಅದು ತಪ್ಪಿ ರಕ್ತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಳಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮಾತು ದೂರ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಇದಾವುದರ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಸಾಗುವುದು. ಹಗಲು - ರಾತ್ರಿ, ದಣಿವು, ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳು ಅದನ್ನು ಧೃತಿಗೆಡಿಸವು. ಮಡಿ ಆಚರಿಸುವ ಸ್ವಾಮಿಯಂತೆ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ನೀರು ಆಹಾರ ಮುಟ್ಟದೇ ಚಲಿಸುವುದು. ನೂರಾರು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದರಂತೆ ನರ ತಂತುಗಳ ಕೊಳವೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ದೃಶ್ಯ ಎಷ್ಟು ಸೊಗಸಾಗಿರಬೇಕು !

ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಇಷ್ಟು ಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇನ್ನು ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜೀವಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಯ ಒಂದೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಕಣಗಳು ನಿಗದಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಧ್ವನಿ ಗುರುತಿಸಲು ಬೇರೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಕಾಣಲು ಬೇರೆ, ಬೆರಳಿನ ಚಲನೆಗೆ ಬೇರೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಹೊರಳಾಟಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ರೇಬಿಸ್ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ತಾವು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪುವ ಕೆಲಸ. ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಸಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಂತ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಮುಂಬೈ ಶಹರದ ರೇಲ್ವೆಸ್ಟೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬಂದಿಳಿದ ಪ್ರಯಾಣಿಕನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಕಟ್ಟಡ. ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕಿಗೂ ರಸ್ತೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇವು ವೈರಿ ಕಣಗಳು. ಯಾರನ್ನೂ ಕೇಳುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಕೇಳಬೇಕೆಂದರೂ ಅವುಗಳ ಭಾಷೆ ಬೇರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಎದುರಿಸಿ ತಾನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಈ ನರಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಈ ಜೀವಿಗಳು ಬೇರೆ ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೊಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸಬೇಕು. ಮೆದುಳಿನ ಕಡೆಗಿನ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗಲು ನೂರಾರು ಮಾರ್ಗಗಳು- ಅಂದರೆ ನರ ತಂತುಗಳು. ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಜೊಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿ ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಪಯಣವೂ ಸಹ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಸಾಗಬೇಕು. ಜೊಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿ ತಲುಪಿ ಅವುಗಳ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈಗ ಅವು ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಂತಂತೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಅವು ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾರಲು ಸಿದ್ಧ. ಹೀಗೆ ಬೇರೆಯವರ ದೇಹ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕಚ್ಚಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಬೇಕು, ಕಚ್ಚಬೇಕಾದರೆ ಕಚ್ಚುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಬೇಕು, ಕಚ್ಚುವಾಗ ಯಾರನ್ನು ಕಚ್ಚುವೆ? ಯಾಕೆ ಕಚ್ಚುವೆ? ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆಯೇ ಇರಬಾರದು. ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರೇಬೀಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜೀವಿಯು ಜೀವಂತ ಇರುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಿ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವುದು, ಅವರು ಕಂಡರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ರಭಸದಿಂದ ಓಡುತ್ತ ಹೋಗುವುದು, ಅಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಕಚ್ಚುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ರೋಗಿಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬಂದ ಪ್ರಾಣಿ ಮೋಟಾರು ಕಾರು ಇದ್ದಂತೆ - ಕಾರಿನ ಡ್ರೈವರ್ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ.

ಪ್ರಾಣಿ ಕೂಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತನಗೆ ಬೇಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ - ವೈರಸ್ ಕೂಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಚ್ಚುವುದು ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಕಚ್ಚುವಂತೆ ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೊಲ್ಲು ಸೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ವೈರಸ್‌ಕಣಗಳ ಆಜ್ಞೆ. ಜೊಲ್ಲು ನೀರಾಗಿರದೆ ಜಿಗುಟಾಗಿರಬೇಕು. ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಜೊಲ್ಲು ಜಿಗುಟಾಗುವಂತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲನ್ನು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿ ನುಂಗಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನುಂಗಿದರೆ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳೆಲ್ಲ ಜಠರ ಸೇರಿ ಜಠರದ ಆಮ್ಲರಸದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಇದನ್ನು ಆಗಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಸಂತತಿ ನಾಶವಾಗಕೂಡದು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ನುಂಗುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನುಂಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒರಟುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದರ ನೋವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೇ ಪ್ರಾಣಿ ನುಂಗುವ ಸುದ್ದಿಗೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು 'ಹೈಡ್ರೊಫೋಬಿಯಾ' (Hydrophobia) ಎನ್ನುವರು. ಹೈಡ್ರೋ ಎಂದರೆ ನೀರು, ಫೋಬಿಯಾ ಎಂದರೆ ಭಯ, ನೀರು ನೋಡಿದರೆ ಕುಡಿಯುವ ಆಸೆ. ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ನುಂಗುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒರಟು ಒರಟಿನ ನೋವು ತಾಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜಲಭಯ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ಜರಗುವುದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನಾಯಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಎಂದರೆ ನಾಯಿ ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ನಾಯಿ ತಲೆ ಭಾರವಾದಂತೆ ಜೋಲು ಹಾಕಿ ನಿಂತಿದೆ ಅನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು. ನಾಯಿ ಓಡುತ್ತದೆ, ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುತ್ತದೆ, ರಭಸದಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನದೆ, ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಡೆದಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ನಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನುಂಗಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪು. ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ನುಂಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆದುದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ. ಅದರ ತಳಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತಾಗಲು ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳೆಲ್ಲ ಯಾರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಲ್ಲದೇ, ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದವುಗಳಲ್ಲ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿಸಿದ ಮಹಾನುಭಾವ ಎಂದರೆ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ. ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗೆ ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದ್ವೇಷವೂ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನ ತಳಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯೊಂದೇ ಅದರ ಗುರಿ. ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ತನಗೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ನಿರ್ದಯ, ಜಾಣತನ, ಚಾಣಾಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಈಗ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಮಿದುಳು ದೊಡ್ಡದಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ್ದು. ಇವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ನಾವು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತೆಗದುಕೊಂಡು, ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿಸುವಂಥ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗೆ ಮಿದುಳಿಲ್ಲವೇ? ಮಿದುಳು ಇರದೇ ಹೋದರೆ ಅದು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಬಹುದಿತ್ತೇ? ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತನ್ನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತೇ ? ಇಲ್ಲ. ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ನಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳದ್ದು, ಚಾಣಾಕ್ಷತನದ್ದು ಎಂದೇ ನನಗನಿಸುವುದು !

ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ ಬೆಳೆದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳು, ಯೋಚನಾಲಹರಿಗಳು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಪವಾಡವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ "ಏನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ?" ಎಂದು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ; ನೀವೇ ತೆಪ್ಪಗಾಗುವಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇನಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಮೂಡಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮುಗೀತು ನಿಮ್ಮ ಕಥೆ......

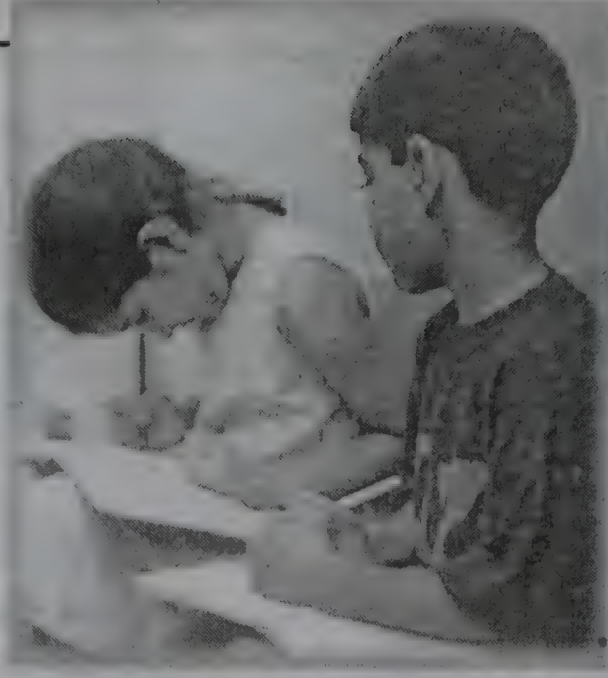
ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ 'ಪ್ರಬುದ್ಧ' ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಭಾಗ - ೨

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

೪-೫ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾವು ಗಂಡೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂಬ ಕುತೂಹಲವಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನು ? ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಗಂಡೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೋ, ಆಕಳು ಹಾಕಿದ ಕರು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಹೇಗೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು 'ಅದ್ಭುತ ವಿದ್ಯೆ' ಎಂದವರಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗದರುವುದೇ



ಬರಬಹುದು. ಹೆತ್ತವರು ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಹೀಗೇ ಇರುತ್ತದೆ.. ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೀಲವಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಪುಟ್ಟ

ಹೆಚ್ಚು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಲಿಂಗದವರೊಡನೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗದು. ಬದಲಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. 'ನೋಡು ಮಗು ನಿನಗಿದ್ದ ಹಾಗೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಇರುತ್ತೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕೂದಲಿರುತ್ತೆ. ಚಿಕ್ಕ ವರಿಗೆ ಇರೋಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವರು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಅವರಿಗೂ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪೇಚಿಗೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು. "ಮಮ್ಮಿ.. ಈ ಅಂಕಲ್ಗೂ ಹಾಗೇ ಕೂದಲಿರುತ್ತ?" ಎಂದು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ನಮಗೆಂತಹ ಮುಜುಗರವಾಗಬಹುದು. ಊಹಿಸಿ. "ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ಕೇಳಬಾರದು; ನಾವು ನಾವೇ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯ ಕಾಕು ಆಜ್ಞೆಯಂತಿರಬಾರದು. ಇದೊಂದು ಆಟವೋ ಎಂಬಂತಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. "ಅಣ್ಣ ನಿಗ್ಯಾಕೆ ಉೂ..... ಮಾಡೋದು ಹಾಗೆ ಇದೆ ? ನನಗ್ಯಾಕೆ ಹಾಗಿಲ್ಲ?" ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸಹಜ ಕುತೂಹಲ. ತನಗೂ ಹಾಗೇ ಇದ್ದಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೇನೋ ಎಂದು ಸಂಶಯ





ಪಾಪು ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು.

ಹುಡುಗರಿಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ಖುಷಿ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮೇಲರಿಮೆ. ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರ ಚಿಮ್ಮಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಏನೋ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಂತೆ ಅವರಿಗೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ''ಮುಟ್ಟಬೇಡ ಅದನ್ನ....... ಅದು ಗಲೀಜು'' ಎಂದು ಅಸಹ್ಯ ಬರುವಂತೆ ಹೇಳುವ ಬದಲು, ''ಹಾಗೆಲ್ಲ ಹಾರಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅವರು ಬೇಸರ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹೊಯ್ಯಬಾರದು'' ಎಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯದ ಹಿರಿಯರು, ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡ ಅದು ಗಲೀಜು ಎಂದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊಂದಲದ ಜೊತೆಗೆ ಹಠವೂ ಮೂಡಬಹುದು. ನನಗೆ ಚೆನ್ನು ಎಂದೆನಿಸುವುದನ್ನು ಇವರು ಗಲೀಜು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬಹುದು. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಂಡದ ಶಿಶ್ನವೂ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ. ಹಸುಗಂದರ ಶಿಶ್ನವೂ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವ ಹಂತವೊಂದು ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಹಂತವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲೇಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತನ್ನ ಶಿಶ್ನದೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಗದರಬೇಡಿ. ಸುಮ್ಮನೇ ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿ, ನಿರ್ಲಕ್ಷವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗದೊಡನೆ ಆಟವಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸಹಜ, ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ''ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೋಡು, ಕೈ ಮೇಲೆ ಬರೆ ಹಾಕ್ತೀನಿ'' ಎಂದು ಹೆದರಿಸಬೇಡಿ. ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು! ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ಬಗೆಗೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿಲುವು ಬೆಳೆಯಲು ತೊಂದರೆ ಯಾಗಬಹುದು.



ಮಾಸಿಕ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ತಾವು ಋತುಮತಿಯರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಸಹ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಹೇಳುವವರು ಕಡಿಮೆ. ''ಏ ಸುಮ್ನೇ ಇರು. ಎಲ್ಲಾರ್ಗು ಹಾಗೇನೇ ...... ಹೋಗ್ತಾ ಹೋಗ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ನಿಂಗೇನೆ ತಿಳಿಯುತ್ತೆ'' ಎಂದು ಗುಟ್ಟು ಮಾಡಿ, ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಜನರೇ ಅಧಿಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ, ಮಾಸಿಕದ ಬಗೆಗೆ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಪಾರವಾಗಿವೆ.



ಕನಿಷ್ಠ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಸಿಕದ ಬಗೆಗೆ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಇರದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯಾದವಳು ಒಳಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಅದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸದಾ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಹೊಯ್ಯಲು ಹೋಗಬೇಕಾದರೂ ಮಗು ಜೊತೆಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಏಕಾಂತತೆ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆ ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಾಯ - ಗಾಯದಿಂದ ಸುರಿಯುವ ರಕ್ತದ ನೆನಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಮ್ಮನಿಗೆಲ್ಲೋ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಗು ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲೇ ನಾವು ಹೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ''ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತೆ, ಆದ್ರೆ ನೋವು ಆಗಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತೆ. ಹೆದರೋದೇನೇ ಬೇಡ'' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತೀರಾ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದು 'ಅದು ಯಾಕ್ ಬರುತ್ತೆ? ನಿನಗ್ ಬಂದ ಹಾಗೆ ನನಗೂ ಬರುತ್ತಾ? ಈವಾಗ್ ಯಾಕ್ ಬರಲ್ಲ?''ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ''ಪುಟ್ಟ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ ಅಂದೆನಲ್ಲ.... ಆ ಮಗೂನ ಬೆಳೆಸೋದು ಇದೇ ರಕ್ತ...... ಮಗು ಬೆಳೀದೇ ಇರೋವಾಗ ಇದು ಆಚೆ ಬರುತ್ತೆ. ನೀನು ನನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವಳಾದಾಗ ನಿನಗೂ ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತೆ'' ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)



ಪ್ರೀತಿಸಿದವರು ಜೊತೆಗಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಎದುರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲೆ, ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲೆನೆಂಬ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಮಿಯೇ ದೂರ ಸರಿದರೆ...... ಹೃದಯ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪದ್ಮಿನಿ ದೂರಾದ ದಿನದಿಂದ ಆ ಯುವಕನಿಗೆ ಜೀವನವೇ ನೀರಸ ವೆನಿಸತೊಡಗಿತು. ಅವಳು ಹೀಗೆ ಬದಲಾಗಲು ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು ?

ಪದ್ಮಿನಿ ಪರಿಣಯ

''ನಮಸ್ಕಾರ ಸಾರ್'' ಅಂತಾ ಹೇಳ್ತಾ ಯುವಕರ ದಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ''ನಮಸ್ಕಾರ'' ಅಂತಾ ಮಾರ್ನುಡಿದು ''ಏನ್ಸಮಾಚಾರ?'' ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಬಂದವರೆಲ್ಲಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಕನ್ನಡ ಸಂಘದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಂತ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. 'ಆಯ್ತಲ್ಲ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳು ಬಂದರೆ ಸಾಕು ಕನ್ನಡ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಓಡಾಡೋದು ಇದ್ದೇ ಇದೆ' ಅನ್ಕೊಂಡು ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಆಲಿಸಿದೆ.

''ವಾಲಿಬಾಲ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್ ಇಡ್ತಾ ಇದೀವಿ ಸರ್''

''ಭುವನೇಶ್ವರೀ ಮೆರವಣಿಗೆ ಭಾರೀ ಗ್ರಾಂಡಾಗಿರುತ್ತೆ ಸಾರ್''

''ಈ ಸಾರಿ ಯಾರಾದ್ರೂ ಫಿಲಂ ಆಕ್ಟರ್ಸ್ ಕರೆಸ್ತೀವಿ ಸರ್''

''ನೀವು ಖಂಡಿತಾ ಬರ್ಬೇಕು ಸರ್''

ಎಲ್ಲಾ ಯುವಕರೂ ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಯುವಕ ತನಗೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ಏನೂ ಮಾತನಾಡದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ.

''ಏನ್ರಿ ಮಿಸ್ಟರ್ ನೀವು ಏನೂ ಮಾತಾಡ್ತಿಲ್ಲ'' ಅಂತ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಆ ಯುವಕನತ್ತ ಸೆಳೆದೆ. ನಾಯಕನಂತಿದ್ದ ಯುವಕ ''ಅವನು ಮಜನೂ ಸರ್..... ಲವ್ ಡಿಸಪಾಯಿಂಟ್. ಹೋದ ವರ್ಷ ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಓಡಾಡ್ದ, ಬಿಡಬಾರದು ಅಂತ ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹಾಕ್ಕೊಂಡಿದೀವಿ ಸರ್'' ಅಂತಾ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿದ. ಯುವಕರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ತುಂಟ ನಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಎದ್ದು ಕಾಫಿ ಹೇಳಲು ಹೊರ ನಡೆದ.

ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಯಾರ್‍ಯಾರು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಚಂದಾ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನೋ ಬಗೆಗೆ ಖಜಾಂಚಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ. ಅವನ ಮಾತು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಅನಿಸಿದರೂ ಜೇಬಿನಿಂದಾ ನೂರರ ನೋಟು ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಮುಗಿಸಿದೆ. ಖಜಾಂಚಿ ರಸೀದಿ ಹರಿದು ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಯುವಕರೆಲ್ಲಾ ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧರಾದರು.

ಮಜನೂ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ''ರೀ ಮಿಸ್ಟರ್ ನೀವೊಂದು ನಿಮಿಷ ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳಿ...... ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತಾಡೋಣ'' ಅಂತಾ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ''ನೀವಾದ್ರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ ಸಾರ್ ಅವ್ನಿಗೆ'' ಅಂತ ಯುವಕರೆಲ್ಲಾ ಒಕ್ಕೊರಲಿನಿಂದಾ ಹೇಳಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದಾ ಹೊರನಡೆದರು. ಎದ್ದು ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದ ಮಜನೂ ಮತ್ತೆ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಶೂನ್ಯ ನೋಟ ಬೀರಿದ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಮಯ ಮುಗಿದಿದ್ದರಿಂದ ಲಿಂಗರಾಜು ''ಸರ್ ನಾನು ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರ್ತೀನಿ'' ಅಂತ ಬಾಗಿಲು ಓರೆ ಮಾಡಿ ಹೊರಟುಬಿಟ್ಟ.

ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತು ಮೌನ ರಾಜ್ಯವಾಳಿತು. ನಂತರ ''ಬನ್ನಿ ಹಿಂದ್ಗಡೆ ಮರದ ಬಳಿ ನಿಂತ್ಕೊಂಡು ಮಾತಾಡೋಣ'' ಅಂತಾ ಹೊರ ಬಂದೆ. ಮಜನೂ ಮೌನವಾಗಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದ.

ಜೇಬಿನಿಂದ ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ತೆಗೆದು ಮಜನೂನತ್ತ ಹಿಡಿದೆ, ಮಜನೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅನುಮಾನಿಸಿದ, ''ತಗೋ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ'' ಅಂತ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಸಿಗರೇಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ. ಸಿಗರೇಟ್ ಅಂಟಿಸಿ ಹೊಗೆಯುಗುಳಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರ ಎನಿಸಿತು.

''ರೀ ಮಿಸ್ಟರ್ ಲವ್ ಮಾಡೋಕೆ ಹೋಗಬಾರ್‍ದು, ಹೋದಮೇಲೆ ಹೆದರಬಾರದು, ಡಿಸಪಾ

ಯಿಂಟ್ ಆಯ್ತೂಂತ ಮೂಲೇಲಿ ಕೂತರೆ ನಿಮ್ಮ ಲವ್‌ಗೆ ಬೆಲೆ ಏನ್ರಿ?'' ಅಂತಾ ಮೂದಲಿಸಿದೆ.

''ಅಯ್ಯೋ ಏನ್ ಹೇಳ್ಲಿ ಸಾರ್ ನನ್ನ ಟ್ರಾಜಡಿ'' ಅಂತಾ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ.

ವಿಶ್ವನಾಥ್ ತುಂಬಾ ಚುರುಕಾದ ಹುಡುಗ, ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳ ಚರ್ಚಾಪಟು. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೀರೋ ಆಗಿದ್ದವನು. ತಂದೆಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ. ಪದವೀ ನಂತರ ಬಿ.ಎಡ್ ಮುಗಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆ ಕಡೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದ ಜಮೀನೂ ಇದೆ. ಒಂದೆರಡು ಕಡೆ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಜಿ ಹಾಕಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಂತೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕು.

ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಪದ್ಮಿನಿಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸದ ಅನುಭವ. ಇವರ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯೂ ಇದ್ದದ್ದು ಇವರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪದ್ಮಿನಿಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಸೋತಿದ್ದ. ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಉದ್ಯೋಗ ದೊರಕಿದ ತಕ್ಷಣ ವಿವಾಹ ನೆರವೇರಿಸುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಪದ್ಮಿನಿ ವಿಶ್ವನಾಥನನ್ನ ದೂರಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಕಾರಣ ಅಸ್ಪಷ್ಟ. ಈಗಂತೂ ಪದ್ಮಿನಿ ಕಾಲೇಜಿಗೂ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ವಿಶ್ವನಾಥನನ್ನ ಮರತೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ತಾನು ಮನಸಾರೆ ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಪದ್ಮಿನಿ ತನಗೆ ಕೈ ಕೊಟ್ಟಳೆಂದೇ ವಿಶ್ವನಾಥನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಕೋಪ, ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದಾ ವಿಶ್ವನಾಥ ಗಡ್ಡ ಬೆಳೆಸಿ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದನ್ನೇ ಮರೆತು ಏಕಾಂಗಿಯಾದ. ಗುಳಿಬಿದ್ದ ಕಂಗಳು, ಕುರುಚಲು ಗಡ್ಡ, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸೆ ಅವನ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

''ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ತಂದ್ಕೋ, ಒಳ್ಳೆ ದಿನಗಳೂ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತೆ. ಮೊದಲು ನಿನ್ನ ಗಡ್ಡಾ ಎಲ್ಲಾ ತೆಗೆದು ಸ್ಮಾರ್ಟಾಗಿರೋಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸು. ಬೆಟರ್ ಲಕ್'' ಅಂತಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ.

''ಥ್ಯಾಂಕ್ಯು ಸರ್, ನಿಮ್ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೋ ಹಗುರಾಯ್ತು'' ಅಂತ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ ಬೀಳ್ಕೊಂಡ.

★★★

ಮಂಗಳವಾರ ಸಂತೆಯ ದಿನವಾಗಿದ್ದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ಎಂದಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಟ್ರೇವಿಸ್ ಬಳಿಯಿಂದಾ ಹೊರಬರಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ನಾಟಿ ಹಸುವನ್ನು ಟ್ರೇವಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾಗೇಂದ್ರ ಬಂದು ಹಸುವನ್ನು ಟ್ರೇವಿಸ್‌ನೊಳಗೆ ಮಾಡಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ರಾಡ್ ಹಾಕಿದ. ವಯಸ್ಸಾದ ನಾಟಿ ಹಸು ತುಂಬಾ ಬಡಕಲಾಗಿತ್ತು. ಎಡಬಿಡದೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಹಸುವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಗೋವಿಂದಪ್ಪನಿಗೆ ಟೆಂಪರೇಚರ್ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ.

ನಾಗೇಂದ್ರಪ್ಪ ಒಳಗೆ ಬಂದು ''ಅದೇ ಸಾರ್ ಮಜನೂ ಅಂತ ಹುಡುಗ ಬಂದಿದ್ನಲ್ಲ, ಇವರ ಮಗಳ್ನೇ ಸಾರ್ ಆ ಹುಡುಗ ಲವ್ ಮಾಡ್ತಿರೋದು''

ಹಸುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡೆ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣನವರು ಎದುರು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹಸುವಿನ ಗುಣಗಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಹಸುವಿನ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಈಗಲೇ ಅವರಿಗೆ ಹಸುವಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಿ ಬೇಜಾರು ಮಾಡುವುದು ನನಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿಯಲು ಇನ್ನೂ ೫ -೬ ಗಂಟೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ನಾನೇ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹಸುವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

''ಅಷ್ಟು ಮಾಡಿ ಪುಣ್ಯ ಕಟ್ಕೊಳ್ಳಿ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಹಸುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದಾ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ನಡೆದರು. ಹಸು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ನನಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ +ve ಅಂತಾ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ವಿಶ್ವನಾಥನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದ್ಮಿನೀನ ಒಂದ್ಸಾರಿ ನೋಡಬೇಕು, ಸಾದ್ಯವಾದರೆ ಅವಳ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ಬೇಕು ಅಂತ ನನಗನಿಸಿತು.

ಸಂಜೆ ಐದು ಗಂಟೆಗೆ ಬ್ಯಾಗಿನಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಊರಿನ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಸುಬ್ಬಣ್ಣನವರ ಮನೆಗೆ ಹೊರಟೆ. ಸ್ಕೂಟರ್ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಸುಬ್ಬಣ್ಣನವರು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ''ಬನ್ನೀ ಸಾರ್ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಕಾಯ್ತಿದ್ದೆ'' ಅಂತಾ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಹಳೆ ಕಾಲದ ಮನೆಯಾದ್ರೂ ಓರಣವಾಗಿತ್ತು. ಟಿ.ವಿ. ಫ್ರಿಜ್ಜು ಅಂತಾ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದಾರೆ ಅಂತ ಅನಿಸ್ತು.

ಸುಬ್ಬಣ್ಣನವರ ಪತ್ನಿ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದಾ ಕೋಡುಬಳೆ ಚಕ್ಕುಲಿ ತಂದು ಟೀಪಾಯ್ ಮೇಲಿರಿಸಿದರು.

''ನಮ್ಮ ಮಾವನವರ ಕಾಲದ ಹಸೂ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಸುಮಾರು ದಿನದಿಂದಾ ಕಾಡ್ತಾ ಇದೆ.'' ಅಂತಾ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಟ್ಟರು. ಕೋಡುಬಳೆ ರುಚಿಯಾಗಿತ್ತು, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ತಂದಿರಿಸಿದರು ಪಾರ್ವತಮ್ಮ. ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರೂಮಿನಿಂದ ಎಡಬಿಡದೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಶಬ್ದ ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ನಾನು ಕಾಫಿಯ ಕಪ್ ಟೀಪಾಯ್ ಮೇಲಿರಿಸಿ ರೂಮಿನ ಕಡೆ ಕುತೂಹಲದ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರಿದೆ. ನನ್ನ ಕುತೂಹಲ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು, ಪಾರ್ವತಮ್ಮ ''ನಮ್ಮ ಮಗಳು. ಪದ್ಮಿನಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಈಗೊಂದು ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದಾ ಅವಳಿಗೆ ಯಾಕೋ ಹುಷಾರೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗೀಗ ಕಾಲೇಜ್‌ಗೂ ಹೋಗ್ತಾ ಇಲ್ಲಾ, ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಮನೇಲೇ ಇರ್ತಾಳೆ.''

''ಒಂದ್ನಿಮಿಷ ಹಸೂನ ನೋಡೋಣ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಿ ಹೊರಟೆ. ಹಸುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಳಿ ಚರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ +ve ಅಂತಾ ನಿಶ್ಚಿತವಾಯ್ತು. ಇವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳೋದು ಅಂತ ಯೋಚಿಸ್ತಾ ಒಳಗೆ ಬಂದೆ. ಪದ್ಮಿನಿ ರೂಮಿನಿಂದ ಎದ್ದು ಬಂದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಚೆಲುವಾದ ಹೆಣ್ಣು ಅನ್ನೋದ್ರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿರಲಿಲ್ಲ, ಯಾಕೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಡಿಪ್ರೆಸ್ ಆಗಿದಾಳೆ ಅಂತ ಅನಿಸ್ತು. ನಾನು ಒಳ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ''ಅಂಕಲ್ ನಮ್ಮ ಗೌರೀಗೆ ಏನಾಗಿದೆ?'' ಅಂತ ಆತಂಕದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು. ಅಷ್ಟು ಮಾತಾಡಿದ್ದೇ ಬಾಯಿಗೆ ಪುಟ್ಟ ಕರ್ಚೀಫ್ ಇಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಳು.

''ಗೌರೀಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಅಂತಾ ಹೇಳೋದಕ್ಕೆ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡ್ತಿದೀನಿ. ಯಾಕಮ್ಮ ಆ ಹಸೂ ಅಂದ್ರೆ ಅಷ್ಟು ಇಷ್ಟಾನ?'' ಅಂತ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

''ನಮ್ಮ ಪದ್ಮಿನೀಗೆ ಗೌರೀ ಅಂದ್ರೆ ಪ್ರಾಣ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ'' ಅಂತಾ ಪಾರ್ವತಮ್ಮನೋರೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ರು.

''ಪದ್ಮಿನಿ ಹಸುವಿನ ವಿಷಯ ನನಗಿರಲಿ, But what is your problem?'' ಅಂತಾ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

''ಜ್ವರಾ ಕೆಮ್ಮು...... ಈ ಕೆಮ್ಮು ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಹಿಂಡ್ತಿದೆ ಅಂಕಲ್'' ಅಂದಳು. ನೋವೆಲ್ಲಾ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿತ್ತು.

''ಆಸ್ಪತ್ರೇಗೆ ಹೋಗಿದ್ಯಾ?''

''ಇಲ್ಲಾ ಅಂಕಲ್ ಜ್ವರಾ ಬಂದಾಗ ಪೆರಾಸಿಟಾಮಾಲ್ ತಗೋತೀನಿ. ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಯಾವ್ದಾದ್ರೂ ಸಿರಪ್ ತಗೋತೀನಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತೆ..... ಮತ್ತೆ ಹಾಗೇ......'' ನಿರುತ್ಸಾಹದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಳು.

''ಪದ್ಮಿನಿ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡ್ಕೋ ಬಾರದು. ನಾಳೆ ಆಸ್ಪತ್ರೇಗೆ ಬಾ, ಡಾ. ಮೀರಾ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತೀನಿ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಹೊರ ಬಂದೆ.

''ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ರಂತೆ ಏನ್ಸಾರ್ ವಿಷಯ?'' ಅಂತಾ ಕೇಳುತ್ತಾ ಡಾ. ಮೀರಾ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಡಾ. ಮೀರಾಗೆ ಪದ್ಮಿನಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ ಅವರ ಹಸು ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲಿನ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ + ve ಅಂತ ಹೇಳಿ, ಬಹುಶಃ ಪದ್ಮಿನಿಗೆ ಹಸುವಿನಿಂದ ಟಿ.ಬಿ.ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಆಗಿರಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಸಂಶಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ.

ನಾಗೇಂದ್ರ ಕಾಫಿ ತಂದಿಟ್ಟು ಪದ್ಮಿನಿ ಬರ್‍ತ್ತಿರೋ ವಿಶ್ಯ ತಿಳಿಸಿದ. ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಾ ಪದ್ಮಿನಿ ಒಳಬಂದಳು. ಪದ್ಮಿನೀನ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ.

''ಓ.ಕೆ. ಸರ್ ನಾನು ಬರ್‍ತೀನಿ'' ಅಂತ ಹೇಳಿ ಪದ್ಮಿನಿ ಕುರಿತು ''ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಾ'' ಅಂತಾ ಸೂಚಿಸಿ ಹೊರಟರು.

''ಪದ್ಮಿನಿ ನೀನೂ ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಆಯ್ತು?'' ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದಾ ಪದ್ಮಿನಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಿರಬೇಕು? ಪಶುವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬ ಅಧಿಕಾರವಾಣಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಯ ಬಗೆಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾದಳು. ಆದರೂ ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡು ''ಆರು ತಿಂಗಳಾಯ್ತು ಅಂಕಲ್, ಒಂದ್ಸಾರಿ ಪಿಕ್ಚರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ವಿ, ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಜ್ವರ ಬಂದ ಹಾಗಾಯ್ತು. ಮನೆಗೆ ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅಂದೆ. ಆಗಲೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಮನೇಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾತ್ರೆ ತಗೋಬೇಕಿತ್ತು, ಅದೂ ಅಲ್ದೆ ಎಲ್ರೂ ಪಿಕ್ಚರ್ ನೋಡ್ತಿರೋವಾಗ ನಾನು ಕೆಮ್ತಿದ್ರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಫೀಲ್ ಆಗ್ತಿತ್ತು. ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಾದೆ, ವಶ್ವನಾಥ್ ಏನೂ ಹೇಳದೆ ಪಿಕ್ಚರ್ ನೋಡ್ತಿದ್ರ, ನಾನೊಬ್ಳೆ ಎದ್ ಬಂದೆ. ಆವತ್ನಿಂದಾ ಭೇಟಿ ಆಗಿಲ್ಲ. ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮುಂದೆಲ್ಲಾ ನಾನು ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನೋ ಲವ್ ಮಾಡ್ತಿದೀನಿ ಅಂತಾ ಹೇಳ್ಕೊಂಡು ತಿರುಗ್ತಿದಾನೆ. ನಾನು ಹೇಗೆ ಹೇಳ್ಲಿ ಅಂಕಲ್?'' ಅಂತ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಸೂಚಿಸಿದಳು.

''ಪದ್ಮಿನಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಲವ್ ಎಲ್ಲೀವರೆಗೂ ಹೋಗಿದೆ?'' ತಕ್ಷಣ ಪದ್ಮಿನಿ ನಾಚಿ ನೀರಾದಳು, ಮುಖವೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪಾಗಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ತುಟಿಕಚ್ಚಿಕೊಂಡಳು.▪

★★★

ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ವರದಿ ನನ್ನ ಎದುರಿಗಿತ್ತು, ನನ್ನ ಅನುಮಾನ ನಿಜವಾಗಿತ್ತು. TB + ve ಎಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ ದೃಢಪಡಿಸಿತ್ತು. ಹಸುವಿಗೆ ದಯಾಮರಣ (EVTHANASIA) ನೆರವೇರಿಸುವುದೇ ಸರಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಪದ್ಮಿನಿ ಮನೆಯವರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಬಹುಶಃ ಅವರು ನನ್ನ ಯೋಜನೆಗೆ ಒಪ್ಪಲಾರರು ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಅನುಮಾನ. ಲಿಂಗರಾಜುನ ಕರೆದು ರಾತ್ರಿ ಪದ್ಮಿನಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮ್ಯಾಗ್‌ಸಲ್ಫ್ 1/v ಕೊಡಲು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಾರದು ಎಂದೂ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪರಿಣಾಮ ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಗಾದ ನಂತರವೇ ತಿಳಿಯಲಿ ಅಂತಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ.

★★★

ಇನ್ನೇನು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮುಚ್ಚಿ ಹೊರಡಬೇಕು ಅಂತಿರೋವಾಗ ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಬಂದವನೇ ''ಸಮಾರಂಭ ಡೇಟ್ ಫಿಕ್ಸಾಗಿದೆ. ನೀವೇ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ ಅಂತಾ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲಾ ಹೇಳ್ತಿದಾರೆ ಸರ್'' ಅಂದ.

''ಯಾಕೆ ಯಾರೂ ಫಿಲಂ ಆಕ್ಟರ್ಸ್ ಸಿಗಲಿಲ್ವಾ?'' ಅಂತಾ ರೇಗಿಸ್ದೆ.

''ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ೨-೩ ಸಾರಿ ಹೋಗಿದ್ರೂ ಸಾರ್, ಆದ್ರೆ ಡೇಟ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾ ಬುಕ್ ಆಗ್ಬಿಟ್ಟಿದೆಯಂತೆ'' ಅಂದ.

''ಅದಿರ್‍ಲಿ ನಿನ್ ವಿಶಯ ಹೇಳು, ಪದ್ಮಿನಿ ಜೊತೆ ನಿನ್ನ ಲವ್ ಎಲ್ಲೀವರೆಗೂ ಬಂದಿತ್ತು?'' ಅಂತ ಕೆಣಕಿದೆ.

ಟ್ರೇವಿಸ್ ಬಳಿಯ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತು ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದಾ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮದ ಕಥೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಇವನಿಗೇನಾದ್ರು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದೇ ಅಂತಾ ಅನುಮಾನವಾಯ್ತು.

''ಎಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ತೆಗಿ ನೋಡೋಣ?'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಅವನ ಬಾಯಿ, ಒಳದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಾಯ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಗಿರಬೇಕು. ''ಯಾಕೆ ಸಾರ್?'' ಅಂತಾ ಆತಂಕದಿಂದ ಕೇಳಿದ. ''ಏನಿಲ್ಲಾ ಬಿಡು ಒಳ್ಳೇ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿ'' ಅಂತ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ ಬೀಳ್ಕೊಂಡೆ. ಯುವಕ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗೇ ನಡೆಯಿತು. ನಾನೇ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಮಿಂಚಿದೆ. ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಓಡುಡಾವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆನಂದವಾಯ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆದದ್ದೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ.

★★★

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕೆಲಸ ಅದೇ ತಾನೆ ಮುಗಿದಿತ್ತು. ಇನ್ನೇನು ಗವ್‌ಬೂಟು ಬಿಚ್ಚಿ ಹೊರಡಲು ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದ್ದೆ. ಪದ್ಮಿನಿ - ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಇಬ್ಬರೂ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಾದರು. ಈ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅದೆಂತಹ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದು ನನಗೇ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಪದ್ಮಿನಿಯ ಮುಖ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ವಿಶ್ವನಾಥನ ಮುಖ ಉಲ್ಲಾಸ ಸೂಸುತ್ತಿತ್ತು.

''ಏನ್ಸಮಾಚಾರ?'' ಅಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ,

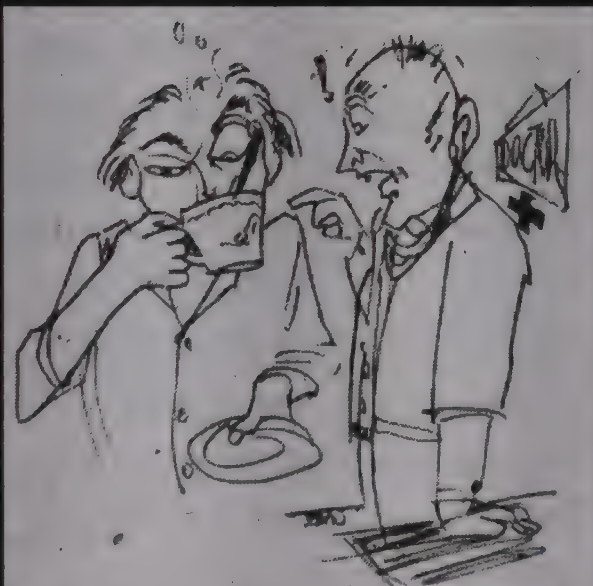
''ಸರ್ ಮದುವೆ ಫಿಕ್ಸ್ ಆಗಿದೆ, ನೀವು ಖಂಡಿತಾ ಬರ್ಬೇಕು'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಆಮಂತ್ರಣ ಪತ್ರ ನನ್ನ ಕೈಲಿರಿಸಿದ.

ನಾಗೇಂದ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಫಿ ತಂದಿರಿಸಿದ. ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಏನೋ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡವನಂತೆ ವಿಶ್ವನಾಥ್ ''ಸರ್ ಆ ದಿನ ನನ್ನ ಬಾಯೆಲ್ಲಾ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದ್ರಲ್ಲ ಯಾಕೆ ಸಾರ್?'' ಅಂತಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

''ಪದ್ಮಿನಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೀನೇ ಉತ್ತರ ಹೇಳಬೇಕು. ಆದ್ರೆ ಈಗಲ್ಲ'' ಅಂತಾ ಮಾತು ಮುಗಿಸಿದೆ. ಪದ್ಮಿನಿ ನಾಚಿ ನೀರಾದಳು, ನವವಧುವಿನ ಉಲ್ಲಾಸ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯಿತು.

●

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ರೋಗಿ: ಡಾಕ್ಟರ್, ನಾನು ಚಹಾ ಕುಡಿಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಾಗೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಎಡ ಗಣ್ಣು ಹಾರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಏನೂ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೇ?''

ವೈದ್ಯ: ''ಅಯ್ಯಾ ಮಹಾನುಭಾವಾ..... ಚಹಾದ ಕಪ್ಪಿನಲ್ಲಿನ ಸ್ಪೂನನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡು. ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಬಹುದು!''



ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ! ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಾವಾಗೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ದಾರಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿಹೋದಾಗ, ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಹೊಸ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಡೊಮಾಕನ ಮಗಳು

ಅದೃಶ್ಯಲೋಕದ ಅಗೋಚರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ಲೇಗಿನಂತಹ ರೋಗಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನೇ, ಊರಿಗೆ ಊರನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುವ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾನವ - ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸಮರದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳೇ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಅಜೇಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದನು ಗೆರ್ಹಾರ್ಡ್ ಡೊಮಾಕ್!

ಗೆರ್ಹಾರ್ಡ್ ಡೊಮಾಕ್ (೧೮೯೫-೧೯೬೪) ಜರ್ಮನಿಯ ಖ್ಯಾತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾಗಿದ್ದನು. ಈತನಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ವರ್ಣಲೇಪನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತು.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ವರ್ಣಲೇಪನ ಎನ್ನುವುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಅಂಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿರುವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ, ಕಫ ಅಥವಾ ಮಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ತುಂಡಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಿದು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಕುಲಗೋತ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಡೊಮಾಕನಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಕುತೂಹಲವಿತ್ತು. ಬಣ್ಣಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಒಡಲೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕುವುದನ್ನು ಅವನು ಗಮನಿಸಿದ್ದನು. ಆಗ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದನ್ನೂ ಅವನು ಗಮನಿಸಿದ್ದನು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದೇ ಬಣ್ಣವನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ, ಆ ಬಣ್ಣವು ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಲ್ಲಬಾರದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ವರ್ಣಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದನು.

ಡೊಮಾಕನ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅಜೋಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ 'ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್' ಎಂಬ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಈ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುವನ್ನು ೧೯೩೨ರಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದರು. ಡೊಮಾಕ್ ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ಲನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕೈ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದನು. ಇಲಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸತ್ತುಹೋದವು. ಇಲಿ ಹುಶಾರಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇಲಿಗೆ ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ಲಿನ ಕಾರಣ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಡೊಮಾಕ ತಾನೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರಬಹುದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಅವನು ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ಲನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿತು.

ಒಂದು ದಿವಸ ಡೊಮಾಕನ ಮಗಳು ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ಬೆರಳಿಗೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಳು. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಕೀತುಕೊಂಡು ಬಾತುಕೊಂಡಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕೈಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವು. ಸೋಂಕು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವಳ ಇಡೀ ತೋಳು ಊದಿಕೊಂಡಿತು. ಸೋಂಕು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹರಡಿ ರಕ್ತ ನಂಜಾಗಿ (ಸೆಪ್ಟೀಸೀಮಿಯ) ಜ್ವರ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ತೀರಾ ಗಂಭೀರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪಿತು. ಡೊಮಾಕನು ಅಂಟು ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವಾದವು. ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಸಾಯಬಹುದಾದಂತಹ



ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಡೊಮಾಕನಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇ ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ ಇಲಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೇಪ್ಟೋಕಾಕೈಗಳನ್ನು ಕೊಂದಿತ್ತು. ಅದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲ ಬಲ್ಲುದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ದಾಖಲೆಯಿರ ಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮೊದಲು ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಡೊಮಾಕ ನಿಗೆ ಬೇರೇ ದಾರಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟೇಬಿಟ್ಟನು.

ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಹಿಲ್ಡೇಗಾರ್ಡ್ ಪವಾಡ ಸದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಹೊಂದುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಲ್ಡೇಗಾರ್ಡ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಳು. ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್‌ನಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ!

ಮಾನವ - ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸಮರದಲ್ಲಿ ಇದು ಮಾನವನ ಮೊದಲ ಐತಿಹಾಸಿಕ ವಿಜಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು.

ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್‌ನಿಂದ ಹಿಲ್ಡೇಗಾರ್ಡ್ ಗುಣವಾದ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದೊಳಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್ ಡಿ. ರೂಸ್‌ವೆಲ್ಟ್ ಜೂನಿಯರ್ ಅವರ ಮಗ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾದನು. ಅವನ ಮೇಲೂ ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ಲನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು, ಅವನೂ ಸಹ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ರೋಗ ಮುಕ್ತನಾದನು.

ಡೊಮಾಕ್ ಒಬ್ಬ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಕೇವಲ ಇಬ್ಬರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡಿತೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನು ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ಲನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಲಂಡನ್ನಿನ ಕ್ವೀನ್ ಚಾರ್ಲೋಟ್ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೩೮ ಮಹಿಳೆಯರು ರಕ್ತನಂಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ರಕ್ತನಂಜಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕೈಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವು. ಇವರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಅಂಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಬಿಮೇಲೆ ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ಲನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಯಿತು. ೩೮ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ೩೫ ಮಹಿಳೆಯರು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ಎಂದೂ ಕಂಡಿರಲಿಲ್ಲ! ಕೇಳಿರಲಿಲ್ಲ !!. ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಮತ್ತಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು.

ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್ ಎಂಬ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿ ಸಲ್ಫನಿಲಮೈಡ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿ ಸ್ವಯಂ ಡೊಮಾಕನಿಗೇ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಡೊಮಾಕನು ಅಜೋ ಬಣ್ಣವೊಂದನ್ನು ಬಳಸಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಸದೆಬಡಿದನೆಂಬ ಸುದ್ದಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತು. ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್‌ನಂತಹ ಇತರ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮೇ ಮತ್ತು ಬೇಕರ್ ಎಂಬ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಂಟೋಸಿಲ್‌ಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಛಲಬಿಡದೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿತು. ಅದರ ಸತತ ಫಲವಾಗಿ, ಅದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ೬೯೩ನೆಯ ವಸ್ತು ಫಲಪ್ರದವಾಯಿತು. ಇದು M &B ೬೯೩ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನೊಡನೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಈಗ ಇದನ್ನು ನಾವು ಸಲ್ಫಾ ಪೈರಿಡಿನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ೧೯೪೦ರಲ್ಲಿ ಸಲ್ಫಾ ಥಯಾಜೋಲ್ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ೧೯೪೧ ರಲ್ಲಿ ಸಲ್ಫಾಡೈಮಿಡಿನ್ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಹೀಗೆ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಲ್ಫಾ ಔಷಧಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ದೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಈ ಸಲ್ಫಾ ಔಷಧಗಳು ವಿಶ್ವದ ೨ನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸೈನಿಕರ ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿದವು.

ಸಲ್ಫಾ ಔಷಧಗಳು ಅನಭಿಷಿಕ್ತ ಸಾಮ್ರಾಟನಂತೆ ಮೆರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್‌ನನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳ ಯುಗಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದಾಗ ಸಲ್ಫಾ ಔಷಧಗಳು ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದವು. ಆದರೂ ಸಹ ಇಂದಿಗೂ ಸಲ್ಫಾ ಔಷಧಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ!

ಗೆರ್ಹಾರ್ಡ್ ಡೊಮೊಕನಿಗೆ ೧೯೩೯ರಲ್ಲಿ ನೋಬಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಲಭಿಸಿತು. ಡೊಮಾಕ್ ಮಾನವಕುಲ ಸದಾ ಕಾಲ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತೋರಬೇಕಾದ ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ■



ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆ?

◊ ಅಂಶುಮಾಲಿ

ಬಯಸಿದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಈ ಮನುಷ್ಯನ ವಿಚಿತ್ರ ತರ್ಕವನ್ನು ನೋಡಿ. ಕೇವಲ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಈ ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೇ ಕಾಲದ, ಯಾವುದೇ ದೇಶದ, ಯಾವುದೇ ಜನಾಂಗದ ಜನರನ್ನು ಕೇಳಿನೋಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಬೇಕು. ಆದರೆ ಮನೆಯ ಹಸು ಮಾತ್ರ ಹೆಣ್ಣು ಕರುವನ್ನೇ ಹಾಕಬೇಕು!

ಹೇಗಿದೆ ಗಂಡಸಿನ ಸ್ವಾರ್ಥ?

ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸೂತ್ರವಿನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ :

ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ತನ್ನ ಕಾಲದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಚಿಂತಕ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಇವನು ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕೆನ್ನುವವರು, ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಬೇಕೆನ್ನುವವರು, ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಬೇಕು ಎಂಬ ಕಿವಿ ಮಾತನ್ನು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಆದರೆ ಇದು ಆ ಪ್ರತಿಭಾವಂತನ ಒಂದು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. (ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಹೆಂಗಸರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದ! ಅವನಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡತಿಯರಿದ್ದರು. ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆಸಿ ನೋಡಬೇಕಿತ್ತು!)

ಸಿಂಹರಕ್ತ :

ಮಧ್ಯಕಾಲದ ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಿಂಹದ ರಕ್ತವನ್ನು ಮದ್ಯದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದು, ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಹಿತನು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಗಂಡು ಮಗು ಜನಿಸಲಿ ಎಂದು ಹೊರಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರಬೇಕಿತ್ತು.

ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ, ಸತ್ಯ ಹೊರಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನಾಳುತ್ತ ಬಂದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಬಯಲಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರಲು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಮಾತ್ರವೇ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಹೆಣ್ಣಿರಲಿ, ಗಂಡಿರಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆತ್ತವರಿಬ್ಬರೂ ಸರಿ ಸಮ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ನಮಗಿಷ್ಟದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು, ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಿನೆಮಾವನ್ನು, ಬೇಕಾದ ವಸ್ತ್ರ-ಚಿನ್ನಾಭರಣವಿತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂತೆ, ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗು ಹೆಣ್ಣೋ, ಗಂಡೋ ಎಂದು ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂತೆ, ನಾವು ಬಯಸಿದ ಮಗುವೇ ನಮ್ಮ ಮಡಿಲು ತುಂಬುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದೆ?

ಈಗಲೂ ಯೂರೋಪಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡುಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಯಸುವ ಗಂಡಸು ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷ ತನ್ನ ಪ್ಯಾಂಟನ್ನು ಮಂಚದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಗುಲಿಸಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಗುಲಿಸಿ ಕೂಡಿದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಸಂಭೋಗ ಪೂರ್ವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದರೆ ಗಂಡುಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ; ಉಪ್ಪು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ವಗಳಿಲ್ಲ.

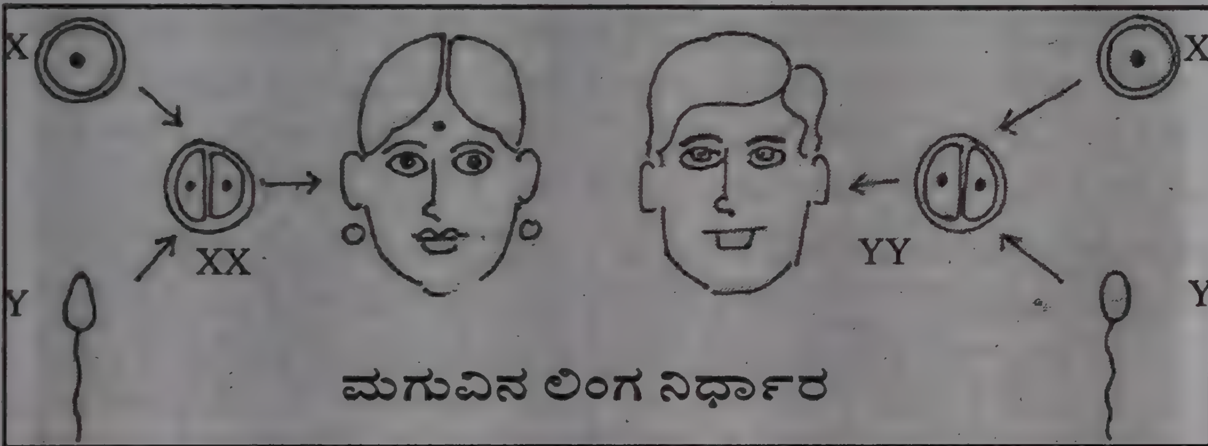
ನಿರ್ಣಾಯಕ :

ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು. ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ X ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣು,

Y ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಿದ್ದರೆ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಈಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುಪಾಲು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೇವಲ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.

ಗಂಡಸರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸರಿಸುಮಾರು ೫೦: ೫೦ ರಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರೋಮೋಸೋಮನ್ನ ಧರಿಸಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ತಲೆಯು ಅಂಡಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ವೀರ್ಯಾಣು (ಗೈನೋಸ್ಪರ್ಮ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೋಮೋಸೋಮನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ತಲೆಯು ದುಂಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪುರುಷ ವೀರ್ಯಾಣು (ಆಂಡ್ರೋಸ್ಪರ್ಮ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದ



ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ

ಡಾ। ಶೆಟ್ಲ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಲವು ಜನರ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು. ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು ಪುರುಷ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪುರುಷರು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಪುರುಷರು ಇರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಯಹೂದಿ :

ಡಾ। ಶೆಟ್ಲ್ ಯಹೂದಿ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ವಿಶ್ವದ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಯಹೂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೆಟ್ಲ್ ಯಹೂದಿಗಳ ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ 'ತಾಲ್‌ಮುಡ್' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದನು. ಒಂದು ಕಡೆ ''ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಣಯ ಸಂಭೋಗಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸು ಮೊದಲು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು (ಆರ್ಗಸಂ) ತಲುಪಿದರೆ, ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರೇ ಮೊದಲು ತಲುಪಿದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಹೆಣ್ಣಾಗಿರುತ್ತದೆ'' ಎಂಬ ವರ್ಣನೆಯಿದ್ದದ್ದು ಶೆಟ್ಲ್ ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೆಳೆಯಿತು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ :

ಪ್ರಾಚೀನ ಯಹೂದಿಗಳ ಈ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹುರುಳಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ, ಮೊದಲು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಆಕೆಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರ ಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಆಮ್ಲೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಕ್ಷಾರೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ 'ಋಜುವಾತಾಗಿರುವ ಅಂಶ'.

ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ, X ಕ್ರೋಮೋಸೋಮನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ವೀರ್ಯಾಣು ಆಮ್ಲೀಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಪುರುಷ ವೀರ್ಯಾಣು ಆಮ್ಲೀಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳದು. ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತದೆ!

ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ತಲುಪಿ, ಯೋನಿಪರಿಸರ ಕ್ಷಾರೀಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಕೃತಕ :

ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ಸಲ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಗಂಡನ ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರ ಹಲವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಅಂಡಾಣು ಋತುಚಕ್ರದ ೧೪ನೆಯ ದಿವಸ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಋತುಚಕ್ರದ ೧೩, ೧೪ ಮತ್ತು ೧೫ನೆಯ ದಿನಗಳಂದು ಕೃತಕವಾಗಿ ಗರ್ಭನಾಳದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವುದುಂಟು. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಅನುಕೂಲತೆಯಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ವೀರ್ಯನಿಕ್ಷೇಪಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಾಗ, ಯೋನಿ ಪರಿಸರ ತಟ್ಟನೆ ಕ್ಷಾರೀಯವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೃತಕ ಗರ್ಭದಾನದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.೭೬ ಮಕ್ಕಳು ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಶೇ. ೨೪ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಣ್ಣಾಗಿರುವುದನ್ನು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ.

ಅಡಗೂಲಜ್ಜಿ :

ಕ್ಷಾರೀಯ ವಾತಾವರಣ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಜನನಕ್ಕೆ, ಆಮ್ಲೀಯ ವಾತಾವರಣ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಖಚಿತವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಇರಬಹುದೆ ?

ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯ ಅಥವಾ ಕ್ಷಾರೀಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸೃಜಿಸಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಅಡಗೂಲಜ್ಜಿಯ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿರಬಹುದೆ ?

ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ.

ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಬಯಸಿದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ ?

ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಬೇಕೇ?
ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ!

ಉಪವಾಸ ಎಂದಕೂಡಲೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು. ಒಂದು ಬಡವರ ಉಪವಾಸ. ಎರಡನೆಯದು ಉಳ್ಳವರ ಉಪವಾಸ.

ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದವರು ಬಡತನದ ಕೂಪಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಒಂದು ದಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಅರೆಹೊಟ್ಟೆ ಉಣ್ಣುತ್ತಾರೆ. ಮಗದೊಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಡವರ ಉಪವಾಸ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮಾನತೆಯ ಸಂಕೇತ.

ಅದೇ ಉಳ್ಳವರ ಉಪವಾಸ ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ, ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದು. ಇದು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ಬರುವ ಏಕಾದಶಿ ಆಚರಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಪದ್ಧತಿ, ಪರಿಪಾಠ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಭಾರತೀಯರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಠರ, ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಸಹ ಉಪವಾಸ ನನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದುಂಟು. ತಮ್ಮ ಹೋರಾಟದ ಯಶಸ್ವಿಗಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಎಂಬ ಅಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಿಳಿಸಿದವರೆ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು. ಅದರಂತೆ 'ಉಪವಾಸ' ಸಾಧಿಸುವ ಛಲದ ಸಂಕೇತ. ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುವ, ಕಠಿಣ ಹೃದಯಿಯನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಆಯುಧವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದು ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡ ಉಪವಾಸ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಧಾನವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ.

ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಉಪಾಸನೆಯೋ ವ್ರತವೋ, ಅದೇನೆ ಆಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವೆ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸೆಲ್ಯೂಲಾರ್ ಮಾಲಿಕ್ಯೂಲರ್ ಜೈವಿಕ ಸಂಸ್ಥೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಅನುಸರಿಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಸುವಾರ್ತೆ ಎನಿಸುವದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಶಕ್ಕೂ ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲವೇ?

ಉಪವಾಸ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವ ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಪ್ಪು ಕೂಡ ಬೇಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಿಸಿಎಬಿ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಪಿ. ಡಿ. ಗುಪ್ತಾ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಪಾಕ್ಷಿಕವಾಗಿ ದಿನವಿಡಿಯೋ ಒಪ್ಪೊತ್ತೋ ಉಪವಾಸ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಪಾಡು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡ.

ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳಿಸುವ ಕರುಳಿನೊಳಗೆ ಚರ್ಮದ ಕಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸತ್ತ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಣಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಹಜಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಜೀವಕಣಗಳು ಸಾಯುವುದು, ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜಕ್ರಿಯೆ ಬಹುಪಾಲು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣಗಳ ಸಾವು - ಹುಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಶಕ್ತಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ, ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಯೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಸರಬರಾಜು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಕ್ತಿ ಐದು ದಿನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯ ತಂಡ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.

ಉಪವಾಸ ವ್ರತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಹ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿದೆ. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೊದಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮದ್ದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉಪವಾಸ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು, ಸಣಕಲು ಶರೀರದವರು ಎಂಬ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಗುಪ್ತಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಮಾತ್ರ ಉಪವಾಸ ನಿಯಮ ಅನುಸರಿಸಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶರೀರ, ಶಕ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು, ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಡಿಯಲ್ಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ 'ಹಸಿವು ಗಡಿಯಾರ' ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ 'ಹಸಿವು' ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ೨೪ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಿರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಇಡೀ ದಿನವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಉಪವಾಸ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಡಾ । ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ...... ರೋಗಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಿತು. ಆಕೆ ಯುವತಿ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಅರ್ಬುದ ತಲೆದೋರಿತ್ತು. ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಳು. ಬಹುಶಃ ಅರ್ಬುದವು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯಂತೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಅಧಿವೃಕ್ಕ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಹರಡಿದ್ದಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಈಕೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದಲೇ ರೋಗಿಗೆ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಅದನ್ನು ಯುವತಿಯ ಪತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಬಹುಶಃ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಂಭೀರತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಆತನಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆತನ 'ತಿಳಿ ಹೇಳಿದ ಒಪ್ಪಿಗೆ' (ಇನ್‌ಫಾರ್ಮ್ಡ್ ಕನ್ಸೆಂಟ್) ಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರುಪೇರಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಿತು. ಕೂಡಲೆ ಹೃದಯಶಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ಕರೆಕಳುಹಿಸಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ 'ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಂ' ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು. ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದರೂ ಆಕೆ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ!

ಈ ಸುದ್ದಿ ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚಿನಂತೆ ಹರಡಿತು. ಸತ್ತವಳ ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಿಟಕಿಗಾಜುಗಳನ್ನು ಒಡೆದರು. ಮೇಜು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಒಡೆದರು. ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಲೇ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿತು ಎಂದು ಅವರ ಭಾವನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಬಗೆಗೆ ರೋಗದ ಬಗೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ, ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ರೋಗಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಬಂಧುಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವಾಗ, ಅವರೂ ''ವೈದ್ಯರಾಗಬೇಕು'' ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅನಂತರವೇ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆದರೆ ನೂರಕ್ಕೆ ಶೇ. ೯೯ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯರು ತಾವು ನೀಡಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ, ರೋಗಿಗೆ / ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಫಲ್ಯ - ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು ರೋಗಿಯ/ ಬಂಧುಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ಹಕ್ಕೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪುರುಸತ್ತು ಹಾಗೂ ತಾಳ್ಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬಂದಿರುವ ಮಾತು. ಒಬ್ಬ ಶಸ್ತ್ರತಜ್ಞ ೪-೫ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಸಂದರ್ಶಕರಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ, ಮುಂದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮಿಂಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೊರಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ....... ಶಸ್ತ್ರೋತ್ತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟು, ರೋಗಿ / ಬಂಧುಗಳು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು ಅಪರೂಪ. ''ನಿಮಗಿರುವ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ಸಂಶಯಗಳಿದ್ದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ'' ಎಂದು ಅಗತ್ಯ ಬರಹಗಳನ್ನು ನೀಡುವವರಂತೂ ತೀರಾ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ಇನ್ನೂ ''ದ್ವಿತೀಯಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ'' (ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪಿನೀಯನ್) ವನ್ನು ಪೂರ್ವಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ ಒದಗಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆ ನನಗಿನ್ನೂ ದೊರೆಯಬೇಕಿದೆ. (ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಪುಟ ೬೧ರ ಲೇಖನ ಓದಿ)



ರೋಗಿ/ ಬಂಧುಗಳದ್ದೂ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ವಿವರಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದಾಗ ''ಅದೆಲ್ಲ ನಮಗೊತ್ತಾಗಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಎಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಲಲ್ಲಾದ್ರೂ ಹಾಕಿ. ನೀರಲ್ಲಾದರೂ ಹಾಕಿ'' ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾ

ರಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬಿಡುವುದು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಓದಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದೂ ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರೂ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟಿರುವುದರಿಂದ, ಬರಹ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದಿರಬಹುದು.

ರೋಗಿ/ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಚಿತ್ರಸಮೇತ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದೊಂದೇ ಉಳಿಯುವ ದಾರಿ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ವೈದ್ಯವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುವಂತಹ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಹೇಳುವ ಕಲೆ 'ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ'. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ನಡುವೆ ಸಮರ್ಥ ಸೇತುವೆಯಾಗಬಲ್ಲರು. ಸದಾ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು, ರೋಗಿ / ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಯಾಕೋ ತಿಳಿಯದು, ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಮಾನ್ಯತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಅರಿವು ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ:

ರೋಗಿ / ಬಂಧುಗಳು ತಾವು ಒಳಗೊಳ್ಳಲಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಏನು ಕೇಳಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ, ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ತಿಳಿಹೇಳಲೇಬೇಕು. ರೋಗಿ/ಬಂಧುಗಳು ಕೇಳಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಸುಮ್ಮನಿರಬಾರದು. ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಒಂದು ಮಾದರಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

೧) ನನಗೇನಾಗಿದೆ ?

೨) ನನ್ನ ರೋಗದ ಹೆಸರೇನು ?

೩) ಈ ರೋಗ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಂಭೀರವಾದದ್ದು ?

೪) ರೋಗ ನಿಧಾನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಯಾವ ತಪಾಸಣೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ?

೫) ಈ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಯಾಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ? ಈ ತಪಾಸಣೆ ಫಲಿತಾಂಶ, ನನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಜನೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಲಿದೆ ?

೬) ಈ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಾಗ ನನಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೆ ? ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗಿದೆ ?

೭) ಈ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುಸಿನಕಾರಾತ್ಮಕ (ಫಾಲ್ಸ್ ನೆಗಟಿವ್) ಮತ್ತು ಹುಸಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ (ಫಾಲ್ಸ್ ಪಾಸಿಟಿವ್) ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ?

೮) ನನ್ನ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯಾವ ತರಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು ? ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೋ ? ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೋ ? ಭೌತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೋ ? ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೋ ? ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೋ ? ಯಾವುದು ಸರಿಹೋಗಬಹುದು ?

೯) ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇನು ? ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆಯೆ ? ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೆ ? ಪುನರ್ವಸತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆಯೆ ?

೧೦) ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತೆ (ರಿಸ್ಕ್) ಎಷ್ಟಿದೆ.

೧೧) ನೀವು ನೀಡಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಷ್ಟಿದೆ?

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭ ಅಲ್ಪಕಾಲದ್ದೋ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದೋ ?

೧೩) ನೀವು ಕೊಡಬಯಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ, ನನಗೇನಾಗಬಹುದು ?

೧೪) ನನ್ನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆಯೆ ?

೧೫) ಆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಕೊಡಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಸಂಭವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ?

೧೬) ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು ಯಾವುದು ?

೧೭) ಇವುಗಳಿಗೆ ವೆಚ್ಚ ಎಷ್ಟಾಗಬಹುದು ? ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ / ತಪಾಸಣೆ ಇದೆಯೆ ?

೧೮) ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವೇ ನನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ? ನನಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರೋ?

೧೯) ನೀವು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ತಪಾಸಣೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಬರಹವಿದೆಯೆ ? ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೆಲ್ಲಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೆ ?

೨೦) ನಾನು ದ್ವಿತೀಯಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆ ? ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ನೆರವಾಗುವಿರಾ?

ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಸಿನಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಹುಸಿಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ / ತಪಾಸಣೆ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಸಲ, ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೧೦೦ರಷ್ಟು ಖಚಿತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಪರೂಪ. ಹುಸಿನಕಾರಾತ್ಮಕವೆಂದರೆ, ಆ ರೋಗಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ/ ತಪಾಸಣೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ವಿಫಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹುಸಿಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ; ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ! - ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಪಾಸಣೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹುಸಿನಕಾರಾತ್ಮಕ / ಹುಸಿಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ರೋಗಿ / ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಈಗ ಈ ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಮೇಲಿನ ಪ್ರಸಂಗ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯದ್ದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿ / ಬಂಧುಗಳ ಜೊತೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯು ಸಾವು - ಬದುಕಿನ ನಡುವೆ ತೂಗುವಾಗ, ವೈದ್ಯ ಅಗತ್ಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಬದುಕಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆತ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕಾನೂನು ಸಹ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ಬಂಧುಗಳು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ಆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವವರು ತೀರಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಸಂಗ, ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಸಮಸ್ಯೆಯತ್ತ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದಿದೆ. ■

ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಋತುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರ

● ನರಸಿಂಹ ಆರ್. ರಾಯಚೂರ.

ಈ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಶೀತಲಗಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ದಪ್ಪವಾದ ಹತ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾದ, ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳ, ಪಿಷ್ಠ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನು ತೀಕ್ಷ್ಣನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು. ಈ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ವಸಂತ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ಮರ ಚಿಗುರೊಡೆದು ಸೂರ್ಯ ತೀಕ್ಷ್ಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಕಫ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಬರಲು ಶುರು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು. ಹಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯ. ಅಭ್ಯಂಗ ಉದ್ವರ್ತನ ಉತ್ತಮ. ಸ್ನಾನಾನಂತರ ಶ್ರೀಗಂಧ ಲೇಪನ ಹಿತಕರ. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಫದ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ.

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ತೀವ್ರತಾಪದಿಂದ, ಶರೀರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಖನಿಜ ಲವಣದ ಅಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರ ಕೃಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಂತಹ ಪಾನಕಗಳ ಇಚ್ಛೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಿಹಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ದ್ರವ ರೂಪ ಆಹಾರ ಉತ್ತಮ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು ಹಿತ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮಾಂಸರಸ, ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡಿದ ಶೀಕರಣೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೀರಿಗೆ ಉಶೀರ, ಪಾದರಿಹೂ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಸಂಜೆ ಚಂದ್ರನ ಶೀತಲ ಕಿರಣ ಬೀಳುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಕಾರಂಜಿಗಳಿರುವ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚಂದನಾದಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳವಿರುವ ಹೂವಿನ ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಮುತ್ತಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಾಲೆಯೂ ಬಿಸಿಲಿನ ಶ್ರಮವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುದ್ದಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಶ್ರಮ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಳುವಾದ ತೆಳು ಬಣ್ಣದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು. ಗಾಢ ಬಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶ್ರಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಗ್ರೀಷ್ಮದ ವೇದನೆ ಕಳೆದು ಸಂತೋಷ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರಬಹುದು.

ವರ್ಷ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಷ್ಮದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಶರೀರ ಬಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ ಶರೀರ ಕೃಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಬರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀರು ದೂಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯೂ ದೂಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕಾದ ಭೂಮಿಗೆ ಮಳೆ ಬಿದ್ದು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹಬೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಪಿತ್ತಶಾಮಕ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಅವಶ್ಯ.

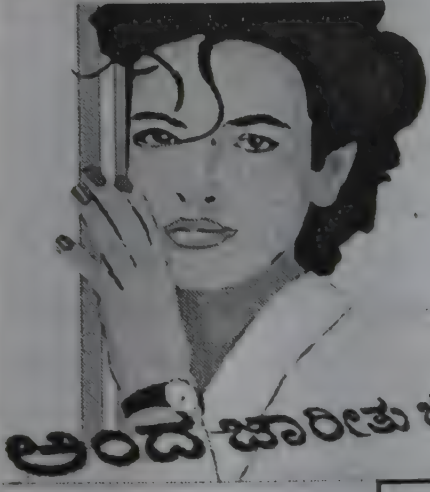
ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ, ಅನ್ನ, ಪಿಪ್ಪಲಿ, ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯ್ಯಾರಿಸಿದ ಮಾಂಸರಸ, ಹುರುಳಿ, ತೊಗರಿ ಕಟ್ಟು, ಶುಂಠಿ, ಪಿಪ್ಪಲಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲ ಸೇರಿಸಿದ ಮೊಸರು, ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಳೆ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿದ ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶಾಖವಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಿಶಿರ ಹೇಮಂತ ಋತುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನವೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ಫೆಬ್ರುವರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಶೀತಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿವು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಆಯಾಸದ ಕೆಲಸ, ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.

ವರ್ಷ ಋತುವಿನ ಮಳೆಯಿಂದ, ಶೀತಾದಿಗಳಿಗೆ ಶರೀರ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಹಿ ರಸಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಉತ್ತಮ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಿಹಿ, ಕಷಾಯರಸ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಸರುಕಾಳು, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, (ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿ) ಜೇನುತುಪ್ಪ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಜಾಂಜ್ಗಲ ಮಾಂಸರಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಭೂಮಿಯನ್ನು ೩ ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೂಪ, ಜಾಂಜ್ಗಲ, ಸಾಧಾರಣ ಎಂದು. ಹೆಚ್ಚು ನದಿಗಳು ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಗಿಡ ಪಕ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ವಾಸಿಸುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಅನೂಪ ಅಥವಾ ಮಲೆನಾಡು ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಜಾಂಜ್ಗಲ ಎಂದರೆ ಒಣಭೂಮಿ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕುರುಚಲು ಗಿಡ ಬೆಳೆಯುವ, ಒಣ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಒಗಚು ರಸ ಹೆಚ್ಚಿರುವ, ಗಿಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡಿರುವ ದೇಶ ಎಂದರೆ ಮರುಭೂಮಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಇವೆರಡರ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸಾಧಾರಣ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಜಾಂಜ್ಗಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಆಡು, ಕೋಳಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾಂಸರಸ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನಾನಂತರ ಶ್ರೀಗಂಧ ಲಾವಂಚ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಿಳಿಯ ಅಥವಾ ತಿಳಿಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಂದ್ರನ ಕಿರಣ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಂಜು ಬೀಳುವ ಜಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಊಟ, ಮೊಸರು, ಬಿಸಿಲು, ಹಗಲುನಿದ್ದೆ ಪೂರ್ವದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ಪೂರ್ವದ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಗಾಳಿ ಬೀಸಲು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲಿನ ಋತುವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ಏಳು ದಿನಗಳು ಮುಂದಿನ ಏಳು ದಿನಗಳನ್ನು ಋತು ಸಂಧಿಕಾಲ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಋತು ಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದಿನ ಋತುವಿನ ಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಿಂದಿನ ಋತು ಚರ್ಯೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಿನ ಋತು ಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರ ದೃಢವಾಗಿ ಕಾಂತಿ ಯುತವಾಗಿ ನಿರೋಗವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸೌಂದರ್ಯ ಆರಾಧಕರೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ನಕ್ಕುಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾಸದ ನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ●



ಭಾಗ - ೫

ಸುಂದರ ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖದಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬೀಳುವ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಅವು ಹಸ್ತಗಳು. ಜೊತೆಗೇ ಸೀರೆ ಉಡುವ ಹೆಂಗಸಾಗಲಿ, ಮಿಡಿ ಹಾಕುವ ಹುಡುಗಿಯಾಗಲಿ, ತಾವೆಷ್ಟು 'ಕ್ಲೀನ್' ಅಥವಾ ಸೊಫೆಸ್ಟಿಕೇಟೆಡ್' ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಇಂದು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹದ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಅವು ಪಾದಗಳು.

ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

'ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಎಷ್ಟು ಶ್ರೀಮಂತ ಎಂಬುದನ್ನು ಆತನ ಧಿರಿಸು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಆತನ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ' ಎಂಬ ಅನುಭವದ ಮಾತಿದೆ. ಆದಕ್ಕೆಂದೇ ಇಂದು ಪಾದರಕ್ಷೆಯ ಅತಿದೊಡ್ಡ ವಹಿವಾಟೇ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನ್ಯಾಯವಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ- ಧೊಡ್ಡ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಇರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸ ಬೇಕೆನ್ನುವ 'ಹುಚ್ಚೂ' ಇಂದಿನ ಜನರಿಗಿದೆ. 'ಪಾದ' ಹೀನಾಯವಾದ ಅಥವಾ ಅನಾದರಕ್ಕೊಳಗಾದ್ದು ಎಂಬ ಮಾತು ದೂರವೇ ಉಳಿಯಿತು. ಆದಕ್ಕೀಗ ಅಪಾರ ಮನ್ನಣೆಯಿದೆ. ಅವುಗಳ ಅಂದದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವು ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

ಇನ್ನು ಕೈಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೇ? ನೀವು ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತಾಗ, ಟೈಪ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುವಾಗ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಹಸ್ತ ಲಾಘವ ಮಾಡುವಾಗ, ಲೋಟ ಹಿಡಿದು ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಹೀರುವಾಗ, ಆಂಗಿಕ ಅಭಿನಯದೊಡನೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ, ನೋಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಎದೆಗವಚಿ ನಡೆವಾಗ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಡಿಗೆ ಬಡಿಸುವಾಗ, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ,........ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೈಗಳದೇ ಕೆಲಸ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೇ ಇತರರ ದೃಷ್ಟಿ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸುಂದರ, ಮೃದು ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಕಾಳಜಿ ಬೇಡವೇ?

'ಎರ್ರಾಬಿರ್ರಿ ಬೆಳೆದ ಉಗುರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕೊಳೆ, ಉಗುರಿನ ಸುತ್ತ ಕಿತ್ತು ಬಂದಿರುವ ಚರ್ಮ, ಮುಂಗೈ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಆದ ಗಾಯಗಳು, ಹೀಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮೆಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಒರಟು ಕೈಗಳು ಹಿತವೆನಿಸಿಯಾವೇ? ಆರೋಗ್ಯದ ನೋಟ ನೀಡಬಲ್ಲವೇ?

ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ?

ಮೃದುವಾದ ಹಸ್ತ, ಕೋಮಲ ಸ್ಪರ್ಶ, ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟದಾದ ಅಥವಾ ನೀಳವಾದ ಸುಂದರ ಬೆರಳುಗಳು, ಸಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಉಗುರು, ಉಗುರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಸೂಸುವ ಉಗುರುಕಟ್ಟು, ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಉಗುರಿನ ಬಣ್ಣ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಂತಹ ಬೆಡಗಿನ ಕೈಯುಳ್ಳ ಚೆಲುವೆ ಇನ್ಯಾರಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಹೇಳಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಅಂತಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಬಹುಶಃ ಆದಕ್ಕೆಂದೇ ಜಗತ್ತಿಂದು ಕೈಗಳ ಹಿಂದಿದೆ.

ಇಂತಹ ಕೈಗಳು ನಿಮ್ಮವಾಗಬೇಕೇ?

ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಟವೆಲ್ಲಿನಿಂದ ಒಣಗಿಸಿ 'ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೋಷನ್'ನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಿ. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಇದರಿಂದ ಕೈಗಳು ಅಂಟುತ್ತವೆ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

'ಸೂಪರ್ ಸಾಫೆನಿಂಗ್ ಲೋಷನ್'ಗಳು ಕೂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ ಅಥವಾ ಗ್ಲೋವ್ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಹತ್ತಿಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆ ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳ ಕಟ್ಟಿನೊಳಕ್ಕೂ ಸೇರುವಂತೆ ಬಳಸಿ ಅವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಬಹುದು. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿ ಬಿರುಸಾಗದಂತೆ ಮುಂಗೈ ಮೇಲೆ 'ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್'ನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಈಗ, ಮೃದುವಾದ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸುಂದರ ಆಕಾರ ಕೊಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳ ತುದಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡ ಬ್ಲೇಡುಗಳಂತೆ ಕಂಡಾವು. ಅತಿಯಾದ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಉಗುರು ಬೆಳೆಸಲು ಹೋಗಲೇಬೇಡಿ. ಉಗುರಿನ ಉದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳ ಉದ್ದವನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆದರೆ ಅದು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಸುಂದರವಾಗಿ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರ ತುದಿಯನ್ನು ಗರಗಸದಂತಿರುವ ಫೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿ ಮೊಂಡುಮಾಡಿ. ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಸ, ಉಗುರಿನ ಪುಡಿ ಉಳಿಯದಂತೆ ತೊಳೆದುಬಿಡಿ. ಒಣಗಿಸಿ.

ಈಗ ಉಗುರುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಪದರ ಪಾಲಿಷನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಇದರಿಂದ, ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಗಾಢವಾದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಉಗುರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗಲಾರದು. ಉಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಇರಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತರಚುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಷ್ ಕೂರುವುದರಿಂದ ಸಮನಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಮೇಲೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಗುರಿನ ಬುಡದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ, ಅದು ಪೂರ್ತಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ, ಎರಡನೇ ಪದರವನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಿ.

ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 'ಅಸಿಮೋನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರಾವಣವಿಲ್ಲದ 'ನೈಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ರಿಮೂವರ್‌ನ್ನು' ಬಳಸಿ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಷ್ ಎರಡನ್ನೂ ತೆಗೆಯಿರಿ. 'ನೈಲ್ ಬ್ರಷ್' ಬಳಸಿ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಈ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ೧೦ ನಿಮಿಷ ಅದ್ದಿಹಿಡಿದು ತೆಗೆದರೆ, ಅದು ಕಳೆದು

ಕೊಂಡ ಮೃದುತ್ವ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ಟೆಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು, ಡಬ್ಬಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಲು ಬಳಸಿದರೆ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಉಗುರಿನ ತುದಿಗಳು ಆಕಾರ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗಳಿದ್ದರೆ, ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸ

ಇದೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅದು ಉಗುರನ್ನು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದಲ್ಲೂ ಗಾಯ ಮಾಡಿ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಿರಿಯರವರೆಗೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಲ್ಲು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

★ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಚ್ಚುವ ಉಗುರು ಯಾವುದಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಸುತ್ತಿಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು, ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು, ನೀವು ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವಂತಹ ನಾಚಿಕೆತರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಇರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಹೆದರಿ, ಆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

★ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ 'ಹಿಪ್ನೋಸಿಸ್ ಥೆರಪಿ' ಗೊಳಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೂರವಿಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನೀವು ದೂರವಾಗಬಹುದು.

★ ಅಥವಾ, ಈ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮರೆಯಲು, ಮತ್ತೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉಗುರು ಕಚ್ಚಬೇಕು ಎನ್ನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ೧ ರಿಂದ ೧೦ ರವರೆಗೆ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಸುಂದರ ಸ್ವಪ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಇಂತಹವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಪಾದಗಳು

'ಕರಕಮಲ'ವಾದರೆ 'ಪಾದ - ಅರವಿಂದ' ಎರಡೂ ಸುಂದರ. ಕಮಲದಷ್ಟು ಕೋಮಲ, ಮೃದುವಾದ ಅಂಗಗಳು, ಬಹುಶಃ, ಮಾದರಿ ಪಾದಗಳು ಹಾಗಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಂತಹ ಮಾದರಿ ಪಾದಗಳು ನಮ್ಮವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಆಸೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖ 'ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಷ್ಟು



ಸುಂದರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುಂದರ ಪಾದಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬ ಮಾಡೆಲ್ ಆಗಬಹುದು.' ಇದು 'ವಿಶೇಷತೆಯ, ವಿಶೇಷ ಜನರ ಕಾಲ' ಅಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಬನ್ನಿ.

ವಿನೆಗರ್ ಅಥವಾ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡ ಹಾಕಿದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಲಿಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕಾಲಿನ ಕೊಳೆ, ದುರ್ಗಂಧ ಎಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಯಾಗುವ ಕೊನೆಯ ಅಂಗವೆಂದರೆ, ಪಾದಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಒಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೃದುತ್ವ ನೀಡುವ 'ಮಾಯಿಸ್ಚರೈಸರ್'ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸುತ್ತಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಚೀಲ ಹಾಕಿರಿ. 'ಲೋಷನ್' ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಆಳಕ್ಕಿಳಿದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕಾಲು ಮೃದುವಾಗಿ, ಬಿರುಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ, 'ವ್ಯಾಸಲಿನ್' ಅಥವಾ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಮ್ ಜೆಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತವೇ.

ಲೋಷನ್‌ನ್ನು ತೊಳೆದು ತೆಗೆವ ಮುಂಚೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಕೈಗಳಿಗೆ ಮಾಡಿದಂತಹದೇ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲದಾದರೂ, ಅದರ ಬಳಕೆ ಕಾಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ, ಉದ್ದ ಉಗುರುಗಳು ಕಲ್ಲಿಗೋ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೋ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಉದ್ದ ಉಗುರಿನ ಜೊತೆ ಇಡೀ ಉಗುರೇ ಕಿತ್ತು ಬಂದೀತು ಎಚ್ಚರ.

ತೊಂದರೆಗಳು

ಸೆಲೆತ: ಸದಾ ನೀರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಪಾದದ ಬೆರಳಿನ ಸಂದುಗಳು ಒಣಗದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ, ಹುಡಿಯಾಗಿ, ಕೊಳೆತಂತೆ, ಉದುರುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ನೀರಿನೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಟೊರ್‍ಯಾಕ್ಸ್, ಐಯೋಡಿನ್, ಬೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇರುವಂತಹ ಪೌಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಚುಮುಕಿಸಿ, ಇದು ಇನ್ನುಳಿದ ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿರುಕು ಬಿಡುವಿಕೆ : ಕಾಲು ಒಡೆಯುವುದು ಅದರಲ್ಲೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೃದುತ್ವ ನೀಡುವ ಮಾಯಿಶ್ಚರೇಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.

ಬೆವರು ಮತ್ತು ವಾಸನೆ : ಬೇಸಿಗೆಯಂತಹ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತಹ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಪೌಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ದುರ್ಗಂಧ ದೂರಮಾಡಿ. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧೂಳಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.

ಸೋಂಕು : ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಯಾತನಾಮಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಕೂರದಂತೆ, ಉಗುರನ್ನು ತೀರಾ ಒಳಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸದೇ, ಉಗುರು ಸುತ್ತಲ ಚರ್ಮ ಸೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಸೋಂಕು ಕೂಡ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫ - ೬ ಲೀಟರುಗಳಷ್ಟು ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೂಡ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡ ಬಹುದು.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಸುಮಕೋಮಲ ಪಾದಗಳನ್ನು, ಮೃದುವಾದ ಕೈಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಖುಷಿಪಡುತ್ತ ಮುಂದೆ ಬಂದಾವು.

(ಮುಗಿಯಿತು)

ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಐದನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು



ಭಾಗ -೫

ನಚಿಕೇತ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ೩ ಮತ್ತು ೪ ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬಿದಾಗ, ಅವನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಷ್ಟೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳೇನೂ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ೩-೪ನೇ ವರ್ಷ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರನ್ನು ನಕ್ಕು ನಗಿಸಿ ತಾನೂ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು, ಈಗ 'ಶಾಲೆ' ಎಂಬ ''ಬಂದೀಖಾನೆ''ಗೆ ಹೋಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೇ-ಹೋಂ ಮತ್ತು ಕೆ. ಜಿ. ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸುವ ಮಗು, ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಊಟ, ತಿಂಡಿಯ ಡಬ್ಬಿ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಊಟ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅವನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಅವು ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವುಗಳ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಂದೂ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ. ೩-೪ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲೂ ಸಹ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ತಿಂದು ತಿಂದೂ ಹುಳುಕಾಗಿರುತ್ತವೆ- ಹೀಗೇಕೆ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ, ಕಂಟ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿಂದು ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಷ್ಟೆ. ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ದವಡೆಯನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಆಡಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಅವು ಅಗೆಯಲಾರವು. ಮಾಂಸವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ನುಂಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು, ಮುಖಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಹುಶಃ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ, ಇದುವರೆಗೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಿರಲೂಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು, ಹಸಿ ಹಸಿ ಕರಿದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಇವು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಎಂದು ಅವನು ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದನೋ ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಅವನಿಗೆ ನಾನಾ ದಂತ ರೋಗಗಳು ಬರಲು ಆರಂಭಿಸಿದವು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಟಿ ಕೂರುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಟಿ ಕೂರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಯಾವಾಗ ಹಲ್ಲಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಂಟಿ ಕೂರುತ್ತದೆಯೋ, ಆವಾಗ ಅದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶ, ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಟಿ ಕುಳಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ಕೆಲವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಹಲ್ಲನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಕುಳಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದು ಹಲ್ಲು ಉದುರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಸಡುಗಳ ನಡುವೆ ಉಳಿದಾಗ, ವಸಡು ಊದಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಕೀವುಗಳನ್ನು ಹರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪಯೋರಿಯ ಎಂಬ ರೋಗ.

ಆಧುನಿಕ:

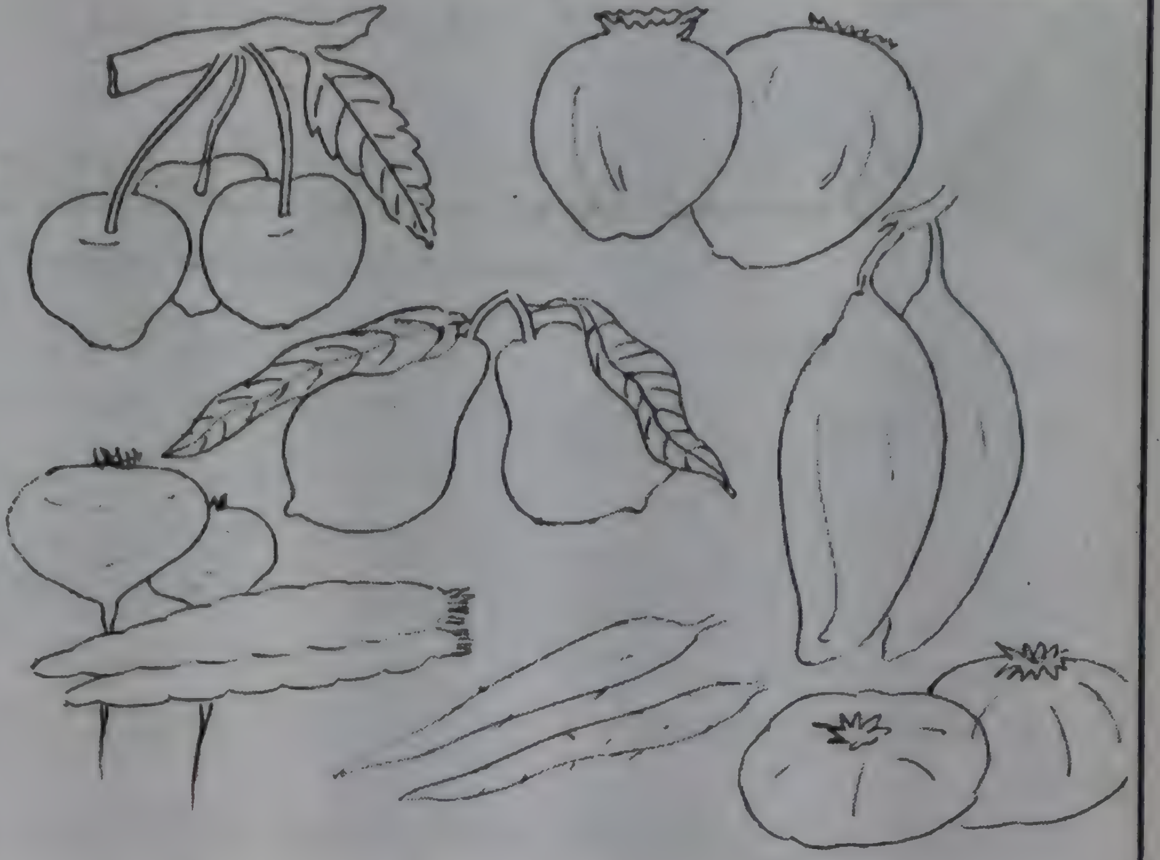
ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳದ್ದೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ತರಹೇವಾರೀ ಚಾಕಲೇಟ್, ಬಿಸ್ಕತ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಬ್ರೆಡ್, ಬನ್, ಬಟರ್, ಜಾಂ, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳದ್ದೆ ಕಾರುಬಾರು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ದೊಡ್ಡವರೂ ಮಾರುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇವು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಟಿ ಕೂರುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಿರಿಯರು ನಮಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲವೇ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಜೊತೆಗೇ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ನಾವೇನಾದರೂ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ-ಖರ್ಜೂರಗಳನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಂಬಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಚಾಕಲೇಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಅನಾಗರೀಕರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಈ ವರ್ತನೆ ವಿಚಿತ್ರವಲ್ಲ. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವೂ ಅಲ್ಲ. ಜಾಹೀರಾತಿನ ವೈಖರಿ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

★ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಕೊಡಿ. ಸೇಬು, ಸಪೋಟ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಲು ಹಾಗೇ ಕೊಡಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಕೊಡಬೇಡಿ. ರಸ ತೆಗೆದಂತೂ ಕೊಡಲೆ ಬೇಡಿ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.



★ ಕ್ಯಾರಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ. ಉಳಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡಿ.

★ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೂರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕುಳಿತರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಶರ್ಕರಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ದಂತ ಶುಚಿಕಾರಿಗಳು. ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆಯಿರುವ ಆಹಾರ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣು-ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಹಸಿಯಾಗಿ ಇಡೀ ಹಣ್ಣನ್ನು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದಾಗ ನಮ್ಮ ವಸಡುಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ರೋಗಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಈ ವಾದವನ್ನು ಓದಿ ನಾನು ಚಾಕಲೇಟ್ ದ್ವೇಷಿ ಅಥವ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ದ್ವೇಷಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸವಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಇವರೆಡೂ ಮೊದಲ ಎರಡು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಚಟವಾಗಬಾರದಷ್ಟೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇವಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಬಾರದಷ್ಟೆ. ಇವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇವನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಹಜ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ■

ದಂತಕ್ಷಯಕ್ಕೊಂದು ಲಸಿಕೆ

ಚಾಕಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಒಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬ್ರಿಟಿಶ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರಂತೆ!

ಈ ಲಸಿಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಉಳಿದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಲಸಿಕೆ ಒಂದು ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಹುಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದು ಹುಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ವಜ್ರಕವಚ ಒದಗಿಸಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಂದೇ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ, ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಲೇಪಿಸಿದರೆ, ದಂತ ರಕ್ಷಣೆ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಮತ್ತೆ ಒಮ್ಮೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

ಈ ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. (ಆಂಟಿಬಾಡಿ) ಇವು ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕು ಹಿಡಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅವು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೂರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನೆರವಾಗುವ ಕೂಡುಜೀವಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಬೀಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ವಸಾಹತನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಗೆ ಕಾಲೂರುವಷ್ಟು ಜಾಗವೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಈ ಲಸಿಕೆ ನಮಗೆ-ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯಘಟನೆಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ

ಅದಲು ಬದಲಾದ ಶಿಶುಗಳ ದಾರುಣ ಕತೆ

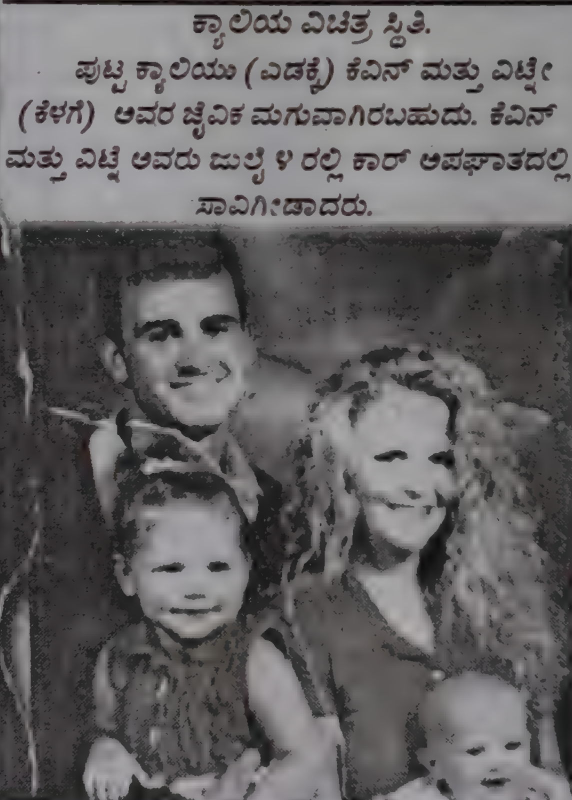
♦ ಆರ್. ಕೆ. ಕುಂದಣಗಾರ್

ಸಭೆ - ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಂಚೆ ಕೂತಿದ್ದ ಸೀಟುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಈಗಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಬದುಕು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೃಷ್ಟ ತಲೆ ಕೆಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಅಪ್ಪಂದಿರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಬರೀ ಪಾಲಕರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ! ತಾನು ಹೆತ್ತ ಮಗು ತನ್ನದೇ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಧೈರ್ಯ ಇಷ್ಟು ದಿನ ತಾಯಿಯದಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಬದಲಾಗುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ!

ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿ ವಿಟ್ನಿ ವರ್ಜೀನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಸೂತಿ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದಳು. ಆಕೆ ತನ್ನ ಅಣ್ಣ ಟ್ರಾವಿಸ್‌ಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಮಿಕ್ಕವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಯಿತು.

ಟ್ರಾವಿಸ್ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಲು ತನ್ನ ಕ್ಯಾಮರಾವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದನು. ಹೆರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು. ಅದರ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಗುರುತಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಯಿತು. ಟ್ರಾವಿಸ್ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ನರ್ಸ ವೈದ್ಯರ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದನು.





ಕ್ಯಾಲಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ಸ್ಥಿತಿ.
ಪುಟ್ಟ ಕ್ಯಾಲಿಯು (ಎಡಕ್ಕೆ) ಕೆವಿನ್ ಮತ್ತು ವಿಟ್ನೀ (ಕೆಳಗೆ) ಅವರ ಜೈವಿಕ ಮಗುವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆವಿನ್ ಮತ್ತು ವಿಟ್ನಿ ಅವರು ಜುಲೈ ೪ ರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೀಡಾದರು.

ವಿಟ್ನಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಗೆಳೆಯ ಕೆವಿನ್ (ಈಗ ಶಿಶುವಿನ ತಂದೆ) ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಕೆ 'ರೆಬೇಕಾ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು. ನೀಲೀ ಕಣ್ಣುಗಳ ತಮ್ಮ ಸುಂದರ ರೆಬೇಕಾಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅತೀವ ಹರ್ಷಗೊಂಡರು.

ಆದರೆ ಅವರ ಹರ್ಷ ಬಹಳ ಕಾಲವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೆಬೇಕಾಳ 'ತಾಯಿ' ವಿಟ್ನಿ ಮತ್ತು 'ತಂದೆ' ಕೆವಿನ್ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದು ಭೀಕರ ಕಾರ್ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೀಡಾದರು. ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನು ಐವರು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿದ್ದರು. ವಿಟ್ನಿಯ ತಾಯಿ- ಅಂದರೆ ರೆಬೇಕಾಳ ಅಜ್ಜಿ- ಆಕೆಯನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡತೊಡಗಿದಳು.

ಇದು ಆರಂಭ: ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಘಟನಾವಳಿಗಳು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿಯಾಗಿ ತಿರುವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ 'ವಿಟ್ನಿ' ರೆಬೇಕಾಳ (ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ) ನಿಜವಾದ ತಾಯಿಯೇ ಅಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ಕೆವಿನ್ ಕೂಡ ಆಕೆಯ ಜೈವಿಕ ತಂದೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ರೆಬೇಕಾಳ ಕತೆಗೆ ಮರಳುವ ಮುನ್ನ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

೮೦ ಮೈಲಿ ದೂರದ ರಕರ್ಸ್‌ವಿಲೆ ಎಂಬ ನಗರದಲ್ಲಿ ಪೌಲಾ ಜಾನ್‌ಸನ್ ಎಂಬಾಕೆ ಕಾನ್ಲಿ ಎಂಬ ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ (ಬಾಯ್ ಫ್ರೆಂಡ್) ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯೂ ಕೂಡ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ವರ್ಜೀನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಳು. ಜೂನ್ ೨೯, ೧೯೯೫ ರಂದು ಆಕೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಯಿತು. ಅದರ ಹೆಸರು 'ಕ್ಯಾಲಿ'. ರೆಬೇಕಾ ಜನಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಕ್ಯಾಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದಳು.

ಕಾನ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ 'ದಂಪತಿ'ಗಳು ವಿವಾಹವಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ ತಂದೆಯು ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಹಣದ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ೭೫ ಡಾಲರ್ ಹಣವನ್ನು ಕ್ಯಾಲಿಯ ಪಾಲನೆಗೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಜಾನ್ಸನ್ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಾನ್ಲಿ ನಿರಾಕರಿಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಕೊನೆಗೆ ಆಕೆ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಟ್ಟಿದಳು. ತನಗೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಕಾನ್ಲಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡಲು ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮೊಕದ್ದಮೆ ಹಾಕಿದಳು.

ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯ ಮೊಕದ್ದಮೆಗಳು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈಗ ಕಾನ್ಲಿ ತನ್ನ 'ಮಗು'ವಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಧನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಆತ ನಿಜವಾದ ತಂದೆಯೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಬೇಕು ತಾನೆ? ಭಾರತದಲ್ಲಿಯಾದರೆ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಿದಾತ ತಂದೆ. ಆದರೆ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಾತನ ಶರೀರ

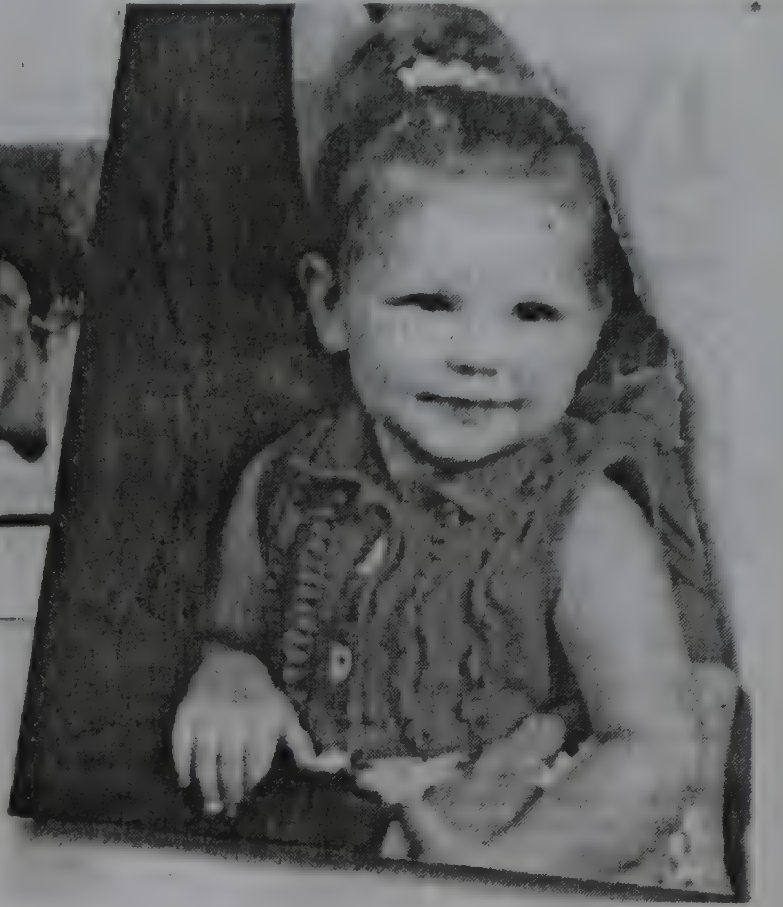
ದಲ್ಲಿನ ವಂಶಾಣುಗಳು ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಆತ ನಿಜವಾದ ತಂದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಂಶಾಣುವಿನ ಘಟಕಗಳಾದ 'ಡಿ.ಎನ್.ಎ' ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಕ್ಯಾಲಿ, ಆಕೆಯ ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಗಳ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ವರದಿ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದು ಪರಿಣಿತರನ್ನು ಕೇಳಿತು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಅವರು ನಿಜವಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೇ ಅಲ್ಲವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಈಗ ಬಂತು ಪೀಕಲಾಟ. ಅಂದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಅದಲು ಬದಲಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾಯಿತು. ಈಗ ಆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಹುಡುಕಾಟ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಇತ್ತ ಮತ್ತೆ ರೆಬೇಕಾಳ ಕತೆಗೆ ಮರಳೋಣ. ವರ್ಜೀನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರವು ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಕೆಯ ಅಜ್ಜ ನಿಜವಾದ ಅಜ್ಜಿಯೇ ಅಲ್ಲವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಆಕೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ರೆಬೇಕಾಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈಗ ರೆಬೇಕಾಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ನಿಜವಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಲ್ಲವೆಂದಂತಾಯಿತು. (ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಅಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಲೇ ಅದು ನಿಖರವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ.) ಹಾಗಾದರೆ ರೆಬೇಕಾ ಯಾರಿಗೆ ಸೇರಿದವಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಸೇರಿದವಳು? ಇವರೇನಾದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜನನದ ನಂತರ ಅದಲು ಬದಲಾದರೆ?

ಕ್ಯಾಲಿ ಜನಿಸಿದ ದಿನವೇ ಜನಿಸಿದ ಐದು ಮಕ್ಕಳು ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ರೆಬೇಕಾ. ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಾನ್ಲಿ ಅವರ ತಂದೆಯಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಉಳಿದವಳು ರೆಬೇಕಾ. ಆಕೆಯ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾಗಿದೆ. ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಾನ್ಲಿಯು ರೆಬೇಕಾಳ ತಂದೆಯೆಂದು ಸಾಬೀತಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಕ್ಯಾಲಿ ಮತ್ತು ರೆಬೇಕಾರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಬೇಕೆ? ಕಾನೂನಿನ ಗೊಂದಲ, ಕಾಳಗ ಈಗ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ.

'ಸೆನ್ಸೇಷನ್' ಗಾಗಿ ಕಾಯುವ ಅಮೇರಿಕದ





ರೆಬೇಕಾಳ ಪ್ರಯಾಣ. ರೆಬೇಕಾ (ಬಲಕ್ಕೆ) ಪೌಲಾಜಾನ್ಸನ್ (ಮೇಲೆ) ನ ಜೈವಿಕ ಮಗುವಾಗಿರಬಹುದು.

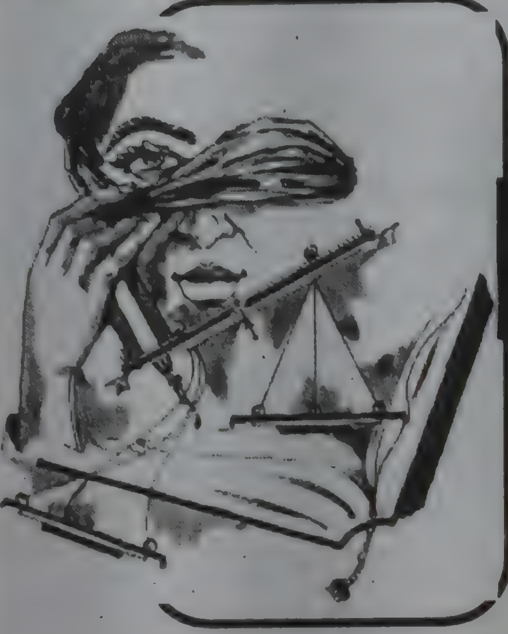
ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಈ ಕತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಚಾರ ಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ಕ್ಯಾಲಿ, ರೆಬೇಕಾರ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು ಟೈಮ್, ನ್ಯೂಸ್‌ವೀಕ್‌ಗಳಂತಹ ಖ್ಯಾತ ನಿಯತ ಕಾಲಿಕಗಳಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸಿವೆ. ದೂರದರ್ಶನದವರು ಜಾನ್ಸನ್‌ಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಆಕೆ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಜಾಲಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗೊಂದಲದ, ಉತ್ತರಿಸಲಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿವೆ.

ಶಿಶುಗಳ ಅದಲು ಬದಲನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕಠಿಣ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಗುರುತಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಗುರುತಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಾಯಿಯ ಕೈಗಳಿಗೂ ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಈ ಪಟ್ಟಿ ಎಷ್ಟು ಭದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವುದು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದಾಗಿ ಆಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಆಕೆ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮಗುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಅದಲು ಬದಲಾದರು ಎಂಬುದೇ ತಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನರ್ಸ್‌ಗಳ ಕೈವಾಡವೇನಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ? ಜಾನ್ಸನ್ (ಕ್ಯಾಲಿಯ ತಾಯಿ) ಕೈವಾಡ ಇದರಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಆಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ದಿನವೇ ಜಾನ್ಸನ್ ತನ್ನ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತೆ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆ ತಂದಳು. ಅದರ ಗುರುತಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ದಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಕೂಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿತ್ತು.

ಈಗ ಪೊಲೀಸ್ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಕತೆ ಯಾವ ಯಾವ ತಿರುವು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ನೋಡಬೇಕು.

ಕ್ಯಾಲಿ ಮತ್ತು ರೆಬೇಕಾರನ್ನು ಈಗ ಅವರೀರ್ವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಸರತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ 'ಕಾನೂನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಅದು ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಜಾನ್ಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ವಕೀಲರು ಬಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕದ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಈಗ ಬಿಸಿ ವಿವಾದ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಶಾಸನ ದಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವುದಿದ್ದರೆ ಜೈವಿಕ ವಲ್ಲದ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರೂ ಅದನ್ನು ಸಾಕ ಬಹುದು. ರೆಬೇಕಾಳ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರು ಕೋರ್ಟ ನಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಸರಿಯಾದ 'ಹಿತಕಾರಿ' ಪಾಲಕರು ಎಂದು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು ಜೈವಿಕ ಮಾತಾಪಿತೃ ಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಕಾನೂನು, ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಪೊಲೀಸ್ ಇವೆಲ್ಲ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಪ್ರಕರಣವು ಹೇಗೆ ಅಂತ್ಯ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.



ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಕಾನೂನುಗಳು - ೬

ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಗಳ ದುರ್ಭರ ಬದುಕು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಬದುಕು ಬಹಳ ದುರ್ಭರವಾಗೆ. ಇವನು ಇತರ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ. ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯನ್ನು ದ್ವಿತೀಯ ದರ್ಜೆ ಪ್ರಜೆಗಿಂತಲೂ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಶಾಸನ ಬಗ್ಗೆ ಹಕ್ಕುಗಳು ಅವನಿಗೆ ದೊರಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿ ನೋಟವನ್ನು ಹರಿಸುವುದು ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ.

ಅಪಸ್ಮಾರ, ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಒಂದು ರೋಗ. ಈ ರೋಗ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಕಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಐತಿಹಾಸಿಕ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಜೂಲಿಯಸ್ ಸೀಸರ್, ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ದಿ ಗ್ರೇಟ್, ನೆಪೊಲಿಯನ್ ಬೊಣಪಾರ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತ ನಾಯಕರು ಅಪಸ್ಮಾರದ ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಆಳಿ ವಿಶ್ವದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅಜರಾಮರರಾದರು.

ಕಾರಣ :

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಓರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಾಗರೀಕನಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

೧. **ಅಜ್ಞಾನ :** ಅಪಸ್ಮಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಜನರು, ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಕರ್ಮದಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

೨. **ಮಾಹಿತಿ ಕೊರತೆ :** ಅಪಸ್ಮಾರವು ಒಂದು ದೈಹಿಕ ರೋಗ. ಇದು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು. ನರಮಂಡಲದ ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಏರುಪೇರಿನ ಫಲವಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಔಷದಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಗುಣವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ- ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರದ ಜನರಿಗೆ ಇಂದು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಾಹಿತಿಯು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಮೂಲಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಕಂಕಣಬದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿ ಇಂದು ತ್ರಿಶಂಕು ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

೩. **ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು :** ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಗಳು ಹಲವಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಗಳ ನಿರಂತರ ಸರಬರಾಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರತೆ ತಲೆದೋರಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಅವಸ್ಥೆ ಹೇಳಲಸದಳ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನವೂ ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಇವನ್ನು ೩-೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಆ ದಿನದಿಂದ ಮತ್ತೆ ೩ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ರೋಗಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ಇದೊಂದು ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

೪. **ದುಬಾರಿ :** ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಫಿನೋಬಾರ್ಬಿಟೋನನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭಾರತದ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯ, ಈ ದುಬಾರಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ೩-೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಡುವೆ ಔಷಧ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

೫. **ಕಾನೂನು :** ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಹೇರಿ, ಅವನ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ಅವನಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಳತೆಗೋಲನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸೆಳವು ಬರುತ್ತಿದೆ ? ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬಂದಿದೆ? ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ, ಔಷಧಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣವಾಗಿದೆ, ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನರರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿವೆಯೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕೊರತೆಗಳಿವೆಯೇ - ಎಂಬ ಯಾವುದನ್ನು ಗಣಿಸದೆ, ತಲೆಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದೆ ಮಂತ್ರವೆಂಬಂತೆ, ''ಅಪಸ್ಮಾರವಿದೆ'' ಎಂದರೆ ಸಾಕು. ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ಅಪರಾಧ ಎಂಬಂತೆ ಅವನ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಸಂಕಲೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಬಂಧಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯ ಬದುಕನ್ನು ದುರ್ಭರಗೊಳಿಸಿರುವ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾದ ಕಾನೂನಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಪಸ್ಮಾರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆ

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕಾನೂನು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಯೊಂದಿಗೆ (ಇನಸೇನಿಟಿ) ಸಮೀಕರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅಪಸ್ಮಾರವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ (ಟೆಂಪೊರರಿ ಇನಸೇನಿಟಿ) ಅಥವ ಸ್ವಯಂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಅಸಹಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಮಾನಾದದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಂದು ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಸಹ ಹೇಳಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪರಮೋಚ್ಚ

ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಸೆಕ್ಷನ ೮೪ ಮತ್ತು ೯೦, ಭಾರತೀಯ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಕಾಯಿದೆ, ೧೮೭೨ ರ ಸೆಕ್ಷನ್ ೧೧೮ ರ ಅನ್ವಯ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಒಪ್ಪಂದ ಕಾಯಿದೆ, ೧೮೭೨ರ ಸೆಕ್ಷನ್ ೧೨ ಅನ್ವಯ ಮೇಲಿನ ತೀರ್ಪನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಈ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ ಒಂದು ಶತಮಾನಕಾಲ ಈಗಾಗಲೇ ಸಂದಿ ಹೋಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಅಂದಿನ ಕಾಲದ ಕಾನೂನು ನಿರ್ಮಾತೃಗಳಿಗೆ ಹೀಗನಿಸಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಈಗ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ ತಪ್ಪೆಂಬುದು ಸಂಶಯಕ್ಕೆಡೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಋಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಸಹ, ಯಾವುದೇ ತಿದ್ದುಪಡಿಯನ್ನು ತರದೆ, ಆ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದೂ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ವಿವರಣೆ

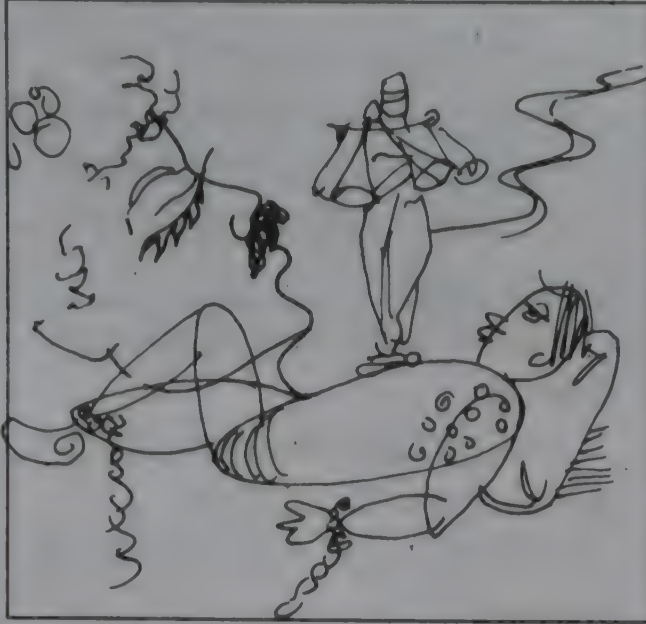
೧. ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆ. ೧೮೬೦, ಸೆಕ್ಷನ ೮೪ ಮತ್ತು ೯೦ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯೆಂದರೆ ಅವನೊಬ್ಬ ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ ಬಂದಿರುವಾಗ, ಅವನು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವು ಚಿತ್ತಭ್ರಮಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಮಾಡುವ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಕಾನೂನಿನ ಮಾನ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

೨. ಭಾರತೀಯ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಕಾಯಿದೆ. ೧೮೭೨ರ ಸೆಕ್ಷನ್ ೧೧೮, ಅಪಸ್ಮಾರ ಬಂದಿರುವವನು ನೀಡುವ ಸಾಕ್ಷ್ಯ, ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೀಡುವ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿರುತ್ತಯೋ, ಹಾಗೆ ಇವನದ್ದೂ ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

೩. ಭಾರತೀಯ ಒಪ್ಪಂದ ಕಾಯಿದೆ ೧೮೭೨ ರ ಸೆಕ್ಷನ್ ೧೨, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ಬಂದಿರುವಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನು ಬದ್ಧ ಒಪ್ಪಂದಗಳು, ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಒಪ್ಪಂದಗಳಂತೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

★ ಈ ಮೂರು ಕಾನೂನುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಮೋಚ್ಚನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂಯೋಗ ಕ್ಷೇಮ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯೊಡನೆ ಸಮೀಕರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. (ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಪ್ರನೌನ್ಸ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್ AIR 1961 SCP 998/AIR 1964 SCP. 1563)

★ ಇಲ್ಲಿ ಸೆಳವು ಘಟಿಸುವ ಅವಧಿ



(ಇಕ್ಟಲ್) ಹಾಗೂ ಎರಡು ಸೆಳವು ನಡುವಿನ ಸ್ವಸ್ಥ ಅವಧಿಗಳನ್ನು (ಇಂಟರ್ ಇಕ್ಟಲ್) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡು ಅವಧಿಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

★ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಅಥವ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದಾದ ಮಿದುಳು ಹಾನಿ (ಬ್ರೇನ್ ಡ್ಯಾಮೇಜ್) ಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವತೆ :

★ ಈ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದು ಶತಮಾನ ಕಳೆದಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ.

★ ಶೇ. ೮೫ ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಸೆಳವು ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಐತಿಹಾಸಿಕ ದಾಖಲೆಯಿದೆ. (ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ವಿಶ್ವನಾಯಕರ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆ) ಈಗಲೂ ಸಹ ಸೆಳವು ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಬದುಕನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

★ ಕಾನೂನು ತನ್ನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ನಾಯಕರು (ಎಂ. ಎಲ್. ಎ, ಎಂ. ಪಿ. ಸರ್ಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ) ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೊಲ್ಲೆತ್ತಲೂ ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ.

★ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬಿಳಿಯ ಕೋಟನ್ನು ಕಳಚಿಟ್ಟು, ಜನರ, ಜನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ, ಸರ್ಕಾರದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಬಡಿದು ಅವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕು.

★ ಅಪಸ್ಮಾರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಗಳು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ ಎಂದು ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಬೇಕು.

ಅಪಸ್ಮಾರ ಮತ್ತು ಮದುವೆ:

ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಹಿಂದೂಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಕಾನೂನುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೫ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇಯದು ವಿಶೇಷ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೪. ಕಾನೂನು 'ಹಿಂದೂ' ಶಬ್ದದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೂ ಶಬ್ದದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧರು, ಜೈನರು ಮತ್ತು ಸಿಖ್ಖರೂ ಸಹ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೂ + ಬೌದ್ಧ + ಜೈನ + ಸಿಖ್ ಇವರನೆಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ, ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ೭೫% ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದೆ. ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೫ರ ಸೆಕ್ಷನ್ ೫ ii (C) ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೪ರ ಸೆಕನ್ ೪ (B)ii ರ ಅನ್ವಯ, ವಿವಾಹವಾಗುವ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರವಿದ್ದರೆ, ಅವರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಮದುವೆ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಒಂದು ವೇಳೆ ಮದುವೆಯಾದರೆ, ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೫ರ ಸೆಕ್ಷನ್ ೧೨ (i) (b) ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೪ರ ಸೆಕ್ಷನ್ ೨೫ರ ಅನ್ವಯ ಅವರ ವಿವಾಹ ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ೧೯೮೪ ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮದುವೆಯನ್ನು ಅನೂರ್ಜಿತಗೊಳಿಸಿತು.

ಮುಸ್ಲೀಂ, ಕ್ರೈಸ್ತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಸಿಗಳ ವಿವಾಹ ಕಾಯ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಈ ಕಾಯ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗಲು ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆ, ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ಮನೋವಿಕಾರ (ಇನ್‌ಸೇನಿಟಿ ಅನ್‌ಸೌಂಡ್‌ನೆಸ್ ಆಫ್ ಮೈಂಡ್, ಮೆಂಟಲ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದಿದೆ.

ಮುಸ್ಲೀಂ, ಕ್ರೈಸ್ತ, ಪಾರ್ಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಿಲ್ಲದ ಈ "ಶಿಕ್ಷೆ" ಹಿಂದೂಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಯಾರೂ ಉತ್ತರ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೫ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೪ರಲ್ಲಿ 'ಅಪಸ್ಮಾರ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದದ್ದು ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ! ೧೯೭೬ ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸತ್ತು ತಿದ್ದುಪಡಿಯೊಂದರ ಮೂಲಕ ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿ, ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಗಳ

ಕಾನೂನು

ಕಂಕಣ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಿತು.

ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಿ ಇತರ ಧರ್ಮೀಯರಲ್ಲೂ ಸಹ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೆಂದರೊಬ್ಬರು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಕಾನೂನಿನ ಕಟಕಟೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿ ವಿವಾಹವನ್ನು ಅನೂರ್ಜಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಗಳು ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನ ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭೀತಿಯಿರುವುದರಿಂದ, ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಇಂತಹ ರೋಗವಿದೆ ಎಂದು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟೇ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ :

A. ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೫ : ೧೯೭೬ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಸೆಕ್ಷನ್ ೫ : ಒಂದು ವಿವಾಹ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಬೇಕಾಗದರೆ,

i ಹುಡುಗ ಅಥವ ಹುಡುಗಿಗೆ ಬದುಕಿರುವ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವ ಗಂಡ ಇರಬಾರದು.

ii. ಹುಡುಗ ಅಥವ ಹುಡುಗಿ ಮತಹೀನರಾಗಿರಬಾರದು (ಲ್ಯೂನಾಟಿಕ್) ಅಥವ ಹುಚ್ಚ/ ಹುಚ್ಚಿಯಾಗಿರಬಾರದು.

iii. ಹುಡುಗನಿಗೆ ೧೮ ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಗೆ ೧೫ ವರ್ಷಗಳಾಗಿರಬೇಕು.

B. ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೫ : ತಿದ್ದುಪಡಿ ಕಾಯಿದೆ. ೬೮-೧೯೭೬.

ಸೆಕ್ಷನ್ ೫ : ಒಂದು ವಿವಾಹ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಬೇಕಾದರೆ,

i. ಹುಡುಗ ಅಥವ ಹುಡುಗಿಗೆ ಬದುಕಿರುವ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವ ಗಂಡ ಇರಬಾರದು.

ii. ಹುಡುಗ ಅಥವ ಹುಡುಗಿ.

a. ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ ಕಾರಣ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡಲ ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವಂತಿರಬಾರದು. ಅಥವ,

b. ವಿವಾಹದ ನಂತರ, ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಬಹುದಾದಂತಹ ಮನೋವಿಕಾರ ವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು.

c. ಪದೇ ಪದೇ ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಗೆ (ಇನ್‌ಸೇನಿಟಿ) ಅಥವಾ ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರಬಾರದು.

ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾದ ಕಾಯಿದೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾಸ್ ii ನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

C. ವಿಶೇಷ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೪, ೧೯೭೬ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು.

ಸೆಕ್ಷನ್ ೪ : ಒಂದು ವಿವಾಹ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಬೇಕಾದರೆ,

a. ಹುಡುಗ ಅಥವ ಹುಡುಗಿಗೆ ಬದುಕಿರುವ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವ ಗಂಡ ಇರಬಾರದು.

b. ಹುಡುಗ ಅಥವ ಹುಡುಗಿ ಮತ ಹೀನರಾಗಿರಬಾರದು.

c. ಹುಡುಗನಿಗೆ ೨೧ ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಗೆ ೧೮ ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬಿರಬೇಕು.

D. ವಿಶೇಷ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೪; ತಿದ್ದುಪಡಿ ಕಾಯಿದೆ ೬೮-೧೯೭೬

ಸೆಕ್ಷನ್ ೪ : ಒಂದು ವಿವಾಹ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಬೇಕಾದರೆ,

a : ಹುಡುಗ ಅಥವ ಹುಡುಗಿಗೆ ಬದುಕಿರುವ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಗಂಡನಿರಬಾರದು.

b : ಹುಡುಗ ಅಥವ ಹುಡುಗಿ.

i. ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ ಕಾರಣ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡಲ ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವಂತಿರಬಾರದು. ಅಥವ,

ii. ವಿವಾಹ ನಂತರ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಬಹುದಾದಂತಹ ಮನೋವಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು.

iii. ಪದೇ ಪದೇ ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಗೆ (ಇನ್‌ಸೇನಿಟಿ ಅಥವ ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರಬಾರದು.

ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾದ ಕಾಯಿದೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾಸ್ b ಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ.

E. ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೫, ತಿದ್ದುಪಡಿ ಕಾಯಿದೆ೬೮-೧೯೭೬ರಿಂದ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಗಿರುವ ಅನ್ಯಾಯ.

ಸೆಕ್ಷನ್ ೧೨ : ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗಬಲ್ಲ ಮದುವೆಗಳು.

ಈ ಕಾಯಿದೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅಥವ ಬರುವ ಮೊದಲು, ಯಾವುದಾದರೂ ಮದುವೆಯು ಸೆಕ್ಷನ್ ೫ ಕ್ಲಾಸ್ iiನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿ ನಡೆದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮದುವೆಯನ್ನು ಅನೂರ್ಜಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

F. ವಿಶೇಷ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೫೪, ತಿದ್ದುಪಡಿ ಕಾಯಿದೆ೬೮-೧೯೭೬ರಿಂದ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಗಿರುವ ಅನ್ಯಾಯ.

ಸೆಕ್ಷನ್ ೨೪ ಮತ್ತು ೨೫ ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗಬಲ್ಲ ಮದುವೆಗಳು. ಸೆಕ್ಷನ್ ೨೪ (i) ಸೆಕ್ಷನ್ ೪ರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳಾದ a,b,c,d ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾದರೂ, ಅಂತಹ ಮದುವೆ ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೆಕ್ಷನ್ ೨೫ (iii) ಮದುವೆಯ ಮೊದಲು ಹುಡುಗ ಅಥವ ಹುಡುಗಿಗೆ ಮೋಸಮಾಡಿ ಅಥವ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿ, ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ವಿವಾಹವೂ ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗ ಅಥವ ಹುಡುಗಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರವಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸದೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಮದುವೆಯನ್ನು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಅನೂರ್ಜಿತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

ಸಮಾಜವು ಪುರೋಗಾಮಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ತಿರೋಗಾಮಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಸದಾಗಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿ ಅವರಿಂದ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕಾನೂನು ಯಾವುದಾದರೂ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವ ಮತಾಂಧರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂಧಿದ್ದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಕಾನಾನು ಬಂದಿರುವುದು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವಿರುವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ! ಅದೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದ ಮೇಲೆ.

ಕಾನೂನು ನಿರ್ಮಾತೃಗಳು ತಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿರದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಾಗ, ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೂ ಸಹ ಸುಮ್ಮನೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಒತ್ತಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಕಾಯಿದೆ ಸಂಸತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯುವಾಗ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಪರಿಹಾರ :

ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ -೧೯೫೫, ತಿದ್ದುಪಡಿ ಕಾಯಿದೆ೬೮-೧೯೭೬ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ-೧೯೫೪ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಕಾಯಿದೆ ೬೮-೧೯೭೬ ಗಳಿಗೆ ತಿದ್ದುಪಡಿ ತಂದು, ಈ ಕಾಯಿದೆಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು.

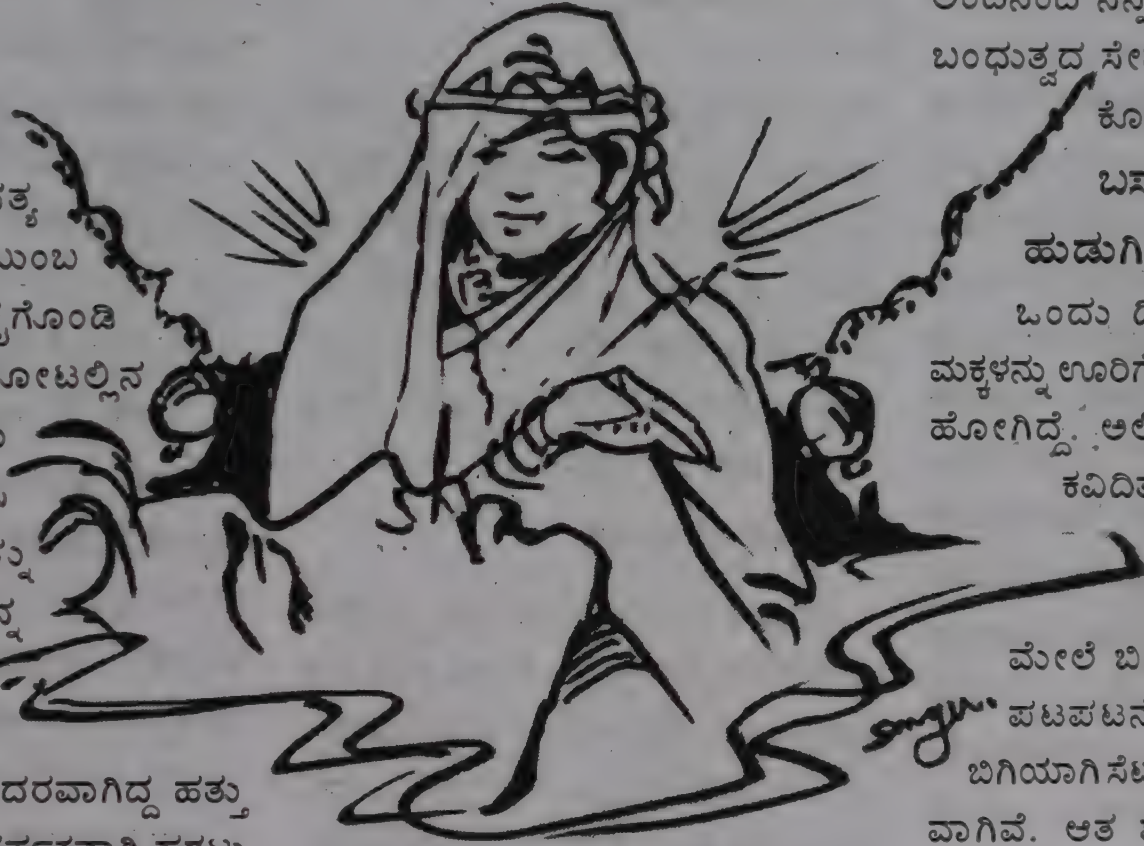
(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

'ಫಿಟ್ಸ್' ವ್ಯಾಘ್ರಮುಖಿ ಗೋವು ಅಷ್ಟೇ

ಭಾಗ -೧

ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಫಿಟ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಿರುವವರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಲೂ ಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿಸ್ತೃತ ಚಿತ್ರಣ ನೀಡಲು ನನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.



ಸ್ತಬ್ಧವಾದ ಐಸಿರಿ

ಹೋದ ವರ್ಷ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಅವರು ಕುಟುಂಬ ಸಮೇತರಾಗಿ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಒಂದು ದಿನ ಹೋಟಲ್ಲಿನ ಸ್ಪೆಷಲ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕೂತು ಹರಟೆ ಕೊಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಮಸಾಲೆದೋಸೆಯನ್ನು ಮೇಯುತಿದ್ದೆವು. ನನ್ನ ಎದುರು ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಅವರ ಮಗಳು ಐಸಿರಿ ಕೂತಿದ್ದಳು. ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಈ ಹುಡುಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಹರಟುತಿದ್ದಳು. ನಾನು ಅವಳ ಮಾತನ್ನೇ ಆಲಿಸುತ್ತಾ ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ಅವಳನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ಗಕ್ಕನೆ ಅವಳು ತಾನಾಡುತಿದ್ದ ಮಾತನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಕೈಲಿದ್ದ ದೋಸೆಯ ತುತ್ತು ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಿತ್ತು. ಮುಖ ಭಾವನಾರಹಿತವಾಗಿತ್ತು. ಶೂನ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲಿಯೋ ನೆಟ್ಟಿತ್ತು. ಸ್ಥಿರ (ಸ್ತಬ್ದ) ಚಿತ್ರದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತಾನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. ದೋಸೆಯನ್ನು ತಿನ್ನ ಹತ್ತಿದಳು. ಕ್ಷಣ ಭಂಗುರವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಿದ ಈ ವಿದ್ಯಮಾನ ಐಸಿರಿಯು ಅರಿವಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಯಾರಿಗೂ ಇದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯನಾದುದರಿಂದ ನನಗೆ ಐಸಿರಿಗೆ 'ಅಪಸ್ಮಾರ' ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಟ್ಟನೆ ಹೊಳೆಯಿತಾದರೂ ಪ್ರವಾಸದಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಅನಂತರವೇ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಒಂದೆರಡು ಸಾರಿ ಐಸಿರಿ ಇದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ತಂದೆ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆದರು.

ಮುರಿದು ಬಿದ್ದ ಮದುವೆ

ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನಾನು ನನ್ನ ಬಂಧುಗಳೊಬ್ಬರ ಮಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಗಂಡನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿದ್ದ. ಇನ್ನೇನು ಮದುವೆ ಊಟ ಬಿತ್ತು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ವಧುವಿನ ತಂದೆ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ''ಏನ್ರೀ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಎಂಥಾ ಸಂಬಂಧ ತಿಳಿಸಿದಿರಿ ? ನನ್ನ ಮಗಳ ಬಾಳ್ವೆಯೇ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಸದ್ಯ ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯ ದೇವರು ದೊಡ್ಡವನು. ಹುಡುಗನಿಗೆ ಮಲ ರೋಗ ಇದೆ ಅಂತ ಬೇಗನೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ನೀವು ಇಂತಹ ಹುಡುಗನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದು ಸರಿಯಲ್ಲ'' ಎಂದು ಬಹಳ ಖಾರವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ನನ್ನ ಅವರ ಸ್ನೇಹತ್ವದ ಹಾಗೂ ಬಂಧುತ್ವದ ಸೇತುವೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ.

ಬಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆದರದ ಹುಡುಗಿ

ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಊರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಬಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಜನರ ಗುಂಪು ಕವಿದಿತ್ತು. ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನಾನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ. ಕೈಕಾಲು ಗಳೆಲ್ಲಾ ಪಟಪಟನೆ ಅದುರುತ್ತಿವೆ. ದೇಹ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸೆಟೆದಿದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿವೆ. ಆತ ಶೂನ್ಯ ನೋಟ ಬೀರಿದ್ದ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಿಳಿ ಬುರುಗಿನಂತಹ ನೊರೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಾಲಿಗೆ ಕಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದನೆಂದು ತೋಚುತ್ತದೆ; ಬಾಯಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿತ್ತು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಒದ್ದೆಯಾಗಿತ್ತು. ನೋಡು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎರಡೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲನಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯ ಹತ್ತಿದ. ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ಅನಂತರ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚತ್ತವನಂತೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಎದ್ದ. ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದ. ಸಾವರಿಕೊಂಡ. ತನ್ನ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಹಳಿದುಕೊಂಡು ಮಂಕಾಗಿಕೂತ. ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡಿದ್ದ ಗುಂಪಿನ ಜನ ಕರಗಹತ್ತಿತ್ತು. ಯುವಕನ ಜೊತೆಗಿದ್ದ, ಆತನ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ತಂಗಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯ ಲವಲೇಶವೂ

ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆತಂಕಗೊಂಡಿರದ ಅವಳನ್ನು ಕಂಡ ನಾನು ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದೆ. ''ಇಲ್ಲ ಸಾರ್ ಈಗಾಗಲೇ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ'' ಎಂದಳು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದೆ.

ನೋಡುಗರನ್ನು ಬೀಭತ್ಸಗೊಳಿಸುವ, ಅನುಕಂಪದ ಆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಸಾವಿನಂಚಿನ ಹೃದಯ ವಿದ್ರಾವಕ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ತೋರುವ ಫಿಟ್ಸ್ ಮರಣಾಂತಕವಲ್ಲ. ನಾವು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದಂತಹ ನಾಟಕೀಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ ತೆರೆದಿಡುವ ಫಿಟ್ಸ್ ವ್ಯಾಘ್ರಮುಖಿ ಗೋವು ಅಷ್ಟೇ.

ಬಹಳ ಪುರಾತನ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಗೋಚರಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಇತಿಹಾಸ ಸಾಕ್ಷಿ ಹೇಳಿದೆ. ಭಾರತ, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಪುರಾತನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಗೊಂಡಿದೆ. ಆ ಓಬಿರಾಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೊಂದು ಕಾರಣ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಮಾನವನು, ಅಲೌಕಿಕಶಕ್ತಿ ದೇವರ ಮುನಿಸು, ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಪಾಪ, ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿ ಭೂತ-ಪ್ರೇತ, ಮಾಟ-ಮಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅವತರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ತನ್ನದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗದಿದ್ದಾಗ 'ಮಾಡಿದ್ದುಣ್ಣು ಮಹರಾಯ' ಎಂಬ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಧೋರಣೆ ತಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರಲ್ಲದೆ, ರೋಗಿಯನ್ನೂ ರೋಗಿಯ ಮನೆತನವನ್ನು ತುಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾ, ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುತ್ತಾ, ರೋಗಕ್ಕೊಂದು ಕಳಂಕದ ಲೇಪನ ತೊಡಿಸಿದರು.

ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ದಟ್ಟ ಕಾರ್ಮೋಡ ಕರಗಲು ಕಾಲಚಕ್ರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉರುಳಬೇಕಾಯಿತು. ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೪೦೦ರಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟಿಸ್ ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾಡ್ಯವೆಂದನಾದರೂ ಅಂದಿನ ಸಮಾಜ ಹೊಸ ಮನ್ವಂತರದ ಪೀಠಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಷ್ಟು ಕಿವುಡಾಗಿತ್ತು. ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆ ಶತಮಾನದ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಯದಿಂದ ಫಿಟ್ಸ್

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದವರೇನಲ್ಲ. ಫಿಟ್ಸ್ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದು ಅಪ್ರತಿಮ ಸಾಧನೆಗೈದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

ಲಾರ್ಡ್ ಬೈರನ್, ವ್ಯಾನ್‌ಗೊ, ಜೂಲಿಯಸ್ ಸೀಜರ್ ನೆಪೋಲಿಯನ್, ಬೋನಾಪಾರ್ಟೆ, ಟೋನಿಗ್ರೇಗ್ ರೋಡ್ಸ್ ಇವರೆಲ್ಲಾ ಫಿಟ್ಸ್ ರೋಗವಿದ್ದರೂ ಅಪ್ರತಿಮ ಸಾಧನೆಗೈದಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೂರ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಅಸಹಜ ವಿದ್ಯಮಾನ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ನರರೋಗ ತಜ್ಞ ಜಾನ್ ಹಗ್ಲಿಂಗ್ಸ್ ಹಾಗೂ ೧೯೨೯ರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿತ್ರಣ ಉಪಕರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಜರ್ಮನಿಯ ವೈದ್ಯ ಹನ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಬಹು ಮೌಲ್ಯದ್ದಾಗಿದೆ.

ಫಿಟ್ಸ್ ಉತ್ಪಾತನ

ಹೂ ಕೋಸಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾನು ಕೋಟಿ ನರಕೋಶ (ನ್ಯೂರಾನ್) ಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಈ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದಕ ಗುಣವಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳಿಗೆ ದಮನಕಾರಿ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ನರಕೋಶಗಳ ಅನನ್ಯ ಸಾಮರಸ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಲಘು ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿದಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೆದುಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಚೋದಕ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗದ ಪ್ರಕೋಪವನ್ನು ತಣಿಸಲು ದಮನಕಾರಿ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲತೆಯಿಂದ ಫಿಟ್ಸ್ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದಮನಕಾರಿ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ''ಗಾಂಬಾ'' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಹಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಾಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಏಕಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಉದ್ರೇಕದ ಫಲವಾಗಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಛೆ ಸೆಳೆತಗಳೆಲ್ಲಾ ಫಿಟ್ಸ್ ಅಲ್ಲ

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಫಿಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದು ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದ ತೊಡಕಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 'ಫಿಟ್ಸ್' ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಅಂಟಿಸಲು, ಆತನಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಿರಲೇಬೇಕು. ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತವೇ ಫಿಟ್ಸ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾದರೂ ಸೆಳೆತವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಇತರೆ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಫಿಟ್ಸ್ ಅಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯಾದ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯ ರೋಗಿಯೂ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದವನಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರದ ತಾಪದಿಂದ ಹಸುಳೆಗಳ ದೇಹ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂರ್ಛೆ ಉಂಟಾಗಲೂ ಅಪಸ್ಮಾರವಲ್ಲದ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ.

'ಫಿಟ್ಸ್'ಗೆ ಇದ ಮಿತ್ಥಂ' ಕಾರಣವಿಲ್ಲ

ಫಿಟ್ಸ್ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಫಿಟ್ಸ್‌ಗೆ ಇದಮಿತ್ಥಂ ಎಂಬ ಕಾರಣ ತೋಚಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಫಿಟ್ಸ್ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮಿತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

ಮೆದುಳಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು: ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಫಿಟ್ಸ್‌ಗೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟೇ ಬಹು ಮುಖ್ಯಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪೆಟ್ಟು ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಿರೋಭಾಗ ಇರುಕಿ ಮೆದುಳು ಘಾಸಿಗೊಂಡಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಜನನಾನಂತರ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮೆದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು : ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ಗಡ್ಡೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ, ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಷಯ, ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ಪೊರೆಯ ಸೋಂಕು ಉರಿಯೂತ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಮೆದುಳಿನ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜಂತುಗಳು ಮೆದುಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿರುವುದು, ಮೆದುಳಿನ ಭೌತ-ರಾಸಾಯನಿಯದಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರು ಇತ್ಯಾದಿ.



ಅನುವಂಶಿಕತೆ : ಫಿಟ್ಸ್ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದಾದರೂ ಇದರ ಸಂಭವ ಇತರೆ ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಫಿಟ್ಸ್ ಇದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡ ೧೦ ಮಾತ್ರ.

ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳು : ಮೆದುಳಿನ ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಭಾವ. ಪೈರಿಡಾಕ್ಸಿನ್ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅತೀ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದು. ದೇಹದ ಕ್ಷಾರತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಆಲ್ಜಮರ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿರುವುದು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಲೆಡ್, ಈಥರ್, ಕ್ಲೋರೋಫಾರಂ, ಕ್ಯಾಂಪರ್, ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಕೀಟನಾಶಕ, ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕೈಡ್, ಮೆಟ್ರನಿಡಜೋಲ್ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳು ಸಹ ಫಿಟ್ಸ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಫಿಟ್ಸ್ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳು

ಕೆಲವರಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದಗಳ ಪ್ರಭಾವವಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

★ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ
★ ಮದ್ಯಪಾನ
★ ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದು
★ ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು
★ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು
★ ಫಿಟ್ಸ್ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು
★ ಪ್ರಖರವಾದ ಬೆಳಕು
★ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ
★ ತಂಪು-ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ
★ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ
★ ಭಾರಿ ಭಯಂಕರ ಶಬ್ದ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವ ಫಿಟ್ಸ್‌ಗೆ ಜನನಕಾಲದಲ್ಲಾದ ಪೆಟ್ಟು, ೨ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಕಾಣುವ ಫಿಟ್ಸ್‌ಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಭಾವ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹತ್ತರಿಂದ ೨೫ ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಫಿಟ್ಸ್‌ಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಸೋಂಕು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಅನಂತರ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣುವ ಫಿಟ್ಸ್‌ನ ಮೆದುಳಿನ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ (ಯಾವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ) ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಆಗಿ ಉಳಿದಿದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹಿಡಿದು, ಎಳೆದು ದಾಳಿ ಮಾಡು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ನೀಡುವ ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯ 'ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ' ಎಂಬ ಪದ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಫಿಟ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಮಲರೋಗ, ಅದುರು ರೋಗ, ಬೀಳುವರೋಗ, ವಾಯು, ಕ್ಷಿಪ್ರಸನ್ನಿ, ಸನ್ನಿ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಜನಪರ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

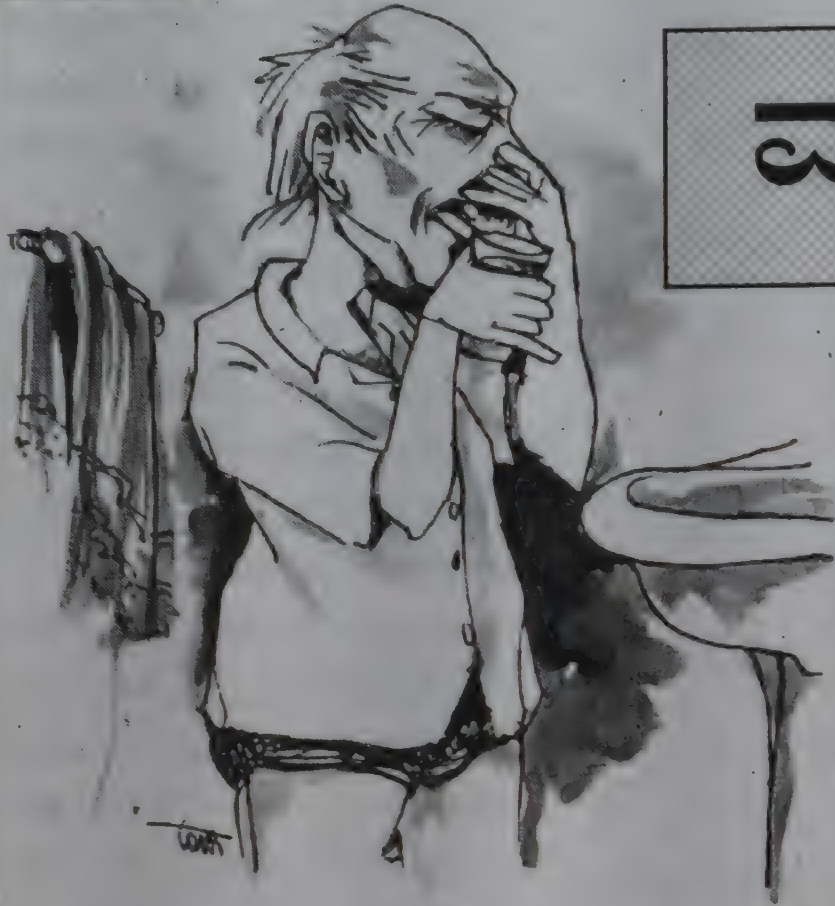
ಫಿಟ್ಸ್ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸುಳಿವು ಕೊಡದೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಧಾನ ಅಪಸ್ಮಾರದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಧೊಪ್ಪೆಂದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಉದರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಒತ್ತುವ ರಭಸಕ್ಕೆ ಹೊರಬರುವ ಗಾಳಿ, ರೋಗಿಯು ಚೀರಿದಂತೆ, ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕೂಗಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಪಟಪಟನೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ ಸೊಟ್ಟವಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಯಾಸದಾಯಕ ವಾಗಿಯೂ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೊರೆ (ಬುರುಗು) ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ವಸರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿವೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸೆಟೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮೂರ್ಛೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ತಲೆಶೂಲೆ ಇರಬಹುದು. ತಾನೆಲ್ಲಿರುವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಅತಿ ಆಯಾಸವಾಗಿ ರೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮಲಗಬಹುದು. ನಾಚಿ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ತನ್ನ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಹಳಿದುಕೊಂಡು ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವ ಸುಳಿವು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸಲ ನಡುಕ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ನಂತರ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಆವರಿಸಿ ನಂತರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)



ಮೂತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ !

ಮೂತ್ರ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಮುಖವನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಡಿ, ಹಿಂಜಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆಯಿರಲಿ. ಸಮಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂತ್ರವೂ ಮದ್ದೇ.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ದಿಢೀರನೆ ಕಲ್ಲುತಾಗಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಗಾಯವಾಯಿತು. ಯಾವುದಾದರೂ ವಾಹನ ತಾಗಿ, ಗಾಯವಾಗಿ ನೆತ್ತರು ಬಂತೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಮೊದಲು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾತ್‌ರೂಮ್ ಹೊಕ್ಕು ಆ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಆ ಹೊತ್ತು ಎಷ್ಟು ಬರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಮೂತ್ರವನ್ನೂ ಹೊಯ್ಯಿರಿ.

ಕೆಸರುಹುಣ್ಣಿಗೆ ಮದ್ದು

ಆ ದಿನ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ಬಂದರೂ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಈ ಮೂತ್ರಾಭಿಷೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಒಮ್ಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಹೀಗೆಯೇ ೩ ದಿನದಿಂದ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ, ಗಾಯವಾದ ಜಾಗದೆಡೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಂತೆ ಗಾಯವು ಮಾಯುತ್ತದೆ.

ಮಳೆಗಾದಲ್ಲಿ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡಿದರೆ, ನೀರಿನಲ್ಲೇ ಇಡೀ ದಿನ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ತೊಳೆಯುವ ಕೈಬೆರಳ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಹುಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಸಹ ಮೂತ್ರ ಮಜ್ಜನವು ಗುಣಕಾರಿ ಮದ್ದಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಕೆಸರುಹುಣ್ಣಿಗೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಕಡೆ ಕೆಲವೆಡೆ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ರೂಢಿಗತವಾಗಿದೆ.

ಕಾಲಿನ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದು ನೋವು ಬರುವುದು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೂತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದಾಗಿದೆ.

> **ಇದು ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕಲಬೆರಕೆಯ ಭಯವಿಲ್ಲ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಶಿವನೀರು ಎನ್ನಲಾದ ಮೂತ್ರದ ಮಹಿಮೆಯ ಮಂತ್ರಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.**

ಬಿಸಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಇಂಥ ಎಲುಬು ಸಂಧುಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ತಾಜಾ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಔನ್ಸ್ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಇದೇ ವೇಳೆ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ನೋವಿರುವ ಗಂಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡುವುದೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳವರೆಗಿನ ಇಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಂಡಿನೋವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಯಿ

ಇನ್ನು ಕಣ್ಣುನೋವು. ಕಣ್ಣುನೋವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಐಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುನೋವು ಬಂದರೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಎರಡು ತೊಟ್ಟಿನಂತೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವೇಳೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡಿ. ಎರಡೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ನೋವೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ನೋವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂತ್ರ ಬಳಸಿಯೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧರು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಮದ್ದಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದರು. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಶಿವನೀರು, ಶಿವಾಂಬು ಎಂಬೆಲ್ಲ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆದರು.

ಈ ಬಗೆಗಿನ ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಮಂತ್ರಗಳು, ಶ್ಲೋಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೂತ್ರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನೂ, ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ, ಮಂತ್ರಗಳ, ಪದ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮೂತ್ರವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ.

ಅಂಥ ಕೆಲವು ಕಿರುಪದ್ಯಗಳ ಅರ್ಥವು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

ಮೂತ್ರ ಮಂತ್ರಗಳು

ಅ) ಅರಿವಿರುವ ಈ ಮೂತ್ರವನ್ನು ದಿನವೂ ಕುಡಿದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಳಿವು ಬಾರದು. ಪ್ರಾಣವಾದ ಆಕಾರವೂ, ಮನಸ್ಸೂ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷವುಕ್ಕುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಚಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ) ಮಕ್ಕಳೇ, ಮೂತ್ರವನ್ನು ೧೦೦ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಷ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೀರಿಸುವ ಮದ್ದು ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಹಿರಿಮೆ, ಗರಿಮೆಯನ್ನು ಅರಿತು, ತಲೆನೆತ್ತಿಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಳಿಕೂದಲು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ

ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಇ) ಕೂದಲನ್ನೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ನೆತ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಣ್ಣೇ ನಿನಗೊಂದು ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳು! ದೇಹದ ಮರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಶಿವನೀರಾಗಿರುವ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನ, ಬೇವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದ ಮೆರುಗು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪೀಚು ದೇಹದವರು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಯ ನರೆಕೂದಲು ಕಪ್ಪಣಾಗುತ್ತದೆ.

ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಮೂತ್ರಸಂಶೋಧನಾ ನಿಲಯ'ದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಠಾಕೂರ್‌ಪ್ರಕಾರ ''ಜಗತ್ತಿನ ಕ್ರೂರ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಏಡ್ಸನ್ನು ಮೂತ್ರ ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

ಮೂತ್ರವು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದದ್ದಾಗಿದೆ.

ಧಾತು ಪೋಷಕ

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂಶೋಧಕರೂ, ವೈದ್ಯರೂ, ಜೀವನತಜ್ಞರೂ ಆದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಫೆಹ್ರನ್ ತಮ್ಮ 'ಇಂಟ್ರಡಕ್ಷನ್ ಟು ಬಯೋ ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಓದಿದರೆ ಮೂತ್ರದ ಮಹತ್ವ ಅರ್ಥವಾದೀತು.

ಸಂಶೋಧನಾ ರೀತ್ಯಾ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ೧೯ ಧಾತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ (೧೪೦೦ ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ)

ವಸ್ತು	ಪ್ರಮಾಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ)
ಯೂರಿಯಾ (ನೈಟ್ರೋಜನ್)	೬೮೨.೦೦
ಯೂರಿಯಾ	೧೪೫೯.೦೦
ಕ್ರಿಯ್ಟಿನೀನ್ (ನೈಟ್ರೋಜನ್)	೩೬.೦೦
ಕ್ರಿಯ್ಟಿನಿನ್	೯೭.೨೦
ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (ನೈಟ್ರೋಜನ್)	೧೨.೩೦
ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್	೩೬.೯೦
ಅಮಿನೋ (ನೈಟ್ರೋಜನ್)	೯.೭೦
ಅಮೋನಿಯಾ (ನೈಟ್ರೋಜನ್)	೫೭.೦೦
ಸೋಡಿಯಂ	೨೧೨.೦೦
ಪೊಟಾಶಿಯಂ	೧೩೭.೦೦
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೧೯.೫೦
ಮೆಗ್ನೇಶಿಯಂ	೧೧.೩೦
ಕ್ಲೋರೈಡ್	೩೧೪.೦೦
ಸಲ್ಫೇಟ್	೯೧.೦೦
ಇನ್‌ಆರ್ಗಾನಿಕ್ ಸಲ್ಫೇಟ್	೮೩.೦೦
ಇನ್‌ಆರ್ಗಾನಿಕ್ ಪಾಸ್ಪೇಟ್	೧೨೭.೦೦
ಪಿ.ಹೆಚ್	೬.೪೦
ಎನ್/೧೦ ಆಸಿಡ್	೨೭.೮೦
ಅಸಿಡಿಟಿ	-

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇವೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತದಂತೆ ಮೂತ್ರವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವ ದ್ರವವಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಯೂರಿಯಾ. ಇದು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ೧೪೦೦ ಗ್ರಾಂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ೧೪೫೯ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಯೂರಿಯಾ ಇದೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಿಲ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆ, ಮದ್ದು ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚಗಳಿಲ್ಲ. ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ.

ನಮಗೆ ನಾವೇ ವೈದ್ಯರು.

ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ. ಮೂತ್ರಮದ್ದಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕಾದುದು ತುಸು ಸಹನೆ ಅಷ್ಟೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಂಬಿಕೆ, ಬಿಡದ ಪ್ರಯತ್ನ ಇವುಗಳಷ್ಟೆ.

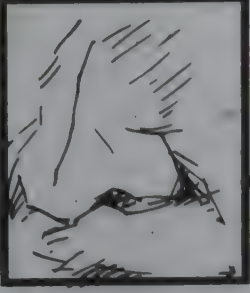
ರೋಗವಿಲ್ಲದ ಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ಬಾಳಬಹುದು. ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮೈಯಲ್ಲೇ, ಇದೆ; ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಮೂತ್ರ ತುಚ್ಛೀಕರಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಮೃತವಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮುಂದುವರಿಸುವಲ್ಲಿ 'ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್'ನ ಪಾತ್ರ

ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೩ ಸಾವಿರ ಮಿಲಿಯನ್ ಬಾರಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ೪೮ ಮಿಲಿಯನ್ ಗ್ಯಾಲನ್ (೨೧೮ ಮಿಲಿಯನ್ ಲೀಟರ್) ರಕ್ತವನ್ನು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಒಂದು ಕ್ರಮ ಪದ್ಧತಿ ಯಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೭೨ ಬಾರಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಹಜ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಚಿಕ್ಕ ಅಂಗಾಂಗ ''ಸೈನೊ ಎಟ್ರಿಯಲ್ ನೋಡ್'' ಚಿಕ್ಕ ವಲಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ನೋಡ್ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಅಡಕಗೊಂಡಿರು ತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಹಜ ಸಿದ್ಧವಾದ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೃದಯ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವ ಮಹತ್ವವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳ ಸರಬರಾಜಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ತರಂಗಗಳ ಸರಬರಾಜಿಗಾಗಿ ಡೆಫಿಬ್ರಿಲೇಟರ್ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಹೊರಗೆ ಕೃತಕ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್‌ನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಹೃದಯ ಸಹಜವಾಗಿ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೈ ಜಾರಿದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ನ್ನು ಎಡಭಾಗ ದಲ್ಲಿನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲಿಥಿಯಂ ಬ್ಯಾಟರಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜನರೇಟರ್ ಎಲಿಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗೆ ವಿದ್ಯುತನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಟರಿಗಳು ೫-೧೨ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ೧೯೫೦ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಲ್ಲು



ಡಾ॥ ಉಮೇಶ ಸ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ.

ದೇಹದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ತಯಾರಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಲ್ಲಿ, ಪಿತ್ತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುವುದನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಾಗುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಸೋಜಗದ ಸಂಗತಿ.

ನಾವು ಮೊದಲು ಈ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ತಮಾಷೆಗೆಂದೊ, ಕೊತೂಹಲದಿಂದಲೋ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಳುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ರಬ್ಬರ್, ಸ್ಪಂಜು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಇತರೇ ಲೋಹದ ಚೂರುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಗನೇ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಾವು ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕೀವು ಬೇಗನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ವಸ್ತುಗಳಾದಂತಹ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಲೋಹ ಹಾಗೂ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಶೀಘ್ರ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಮರೆವಿನಿಂದಲೋ ಎನನ್ನೂ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಆ ವಸ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಲೋಹದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವ ತರಹದ ಶೀಘ್ರ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಸ್ತು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಮಗು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಯಾವುದೇ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಇಂತಹ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ವಸ್ತುಗಳು, ಲೋಹದ ಚೂರುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಈ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಅವುಗಳ ಸುತ್ತ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನಿಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಇತರ ಲವಣ ಗಳನ್ನು ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಲವಣಗಳು ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಹೊರ ಮೈಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಲವಣಗಳ ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದು ಕಲ್ಲು ರೂಪಗೊಳ್ಳತೊಡಗಿ ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲ್ಲು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳದು ಪೂರ್ತಿ ಮೂಗನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಈ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡ ಆ ಮಗು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಬಹುದು, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಮುದುಕನಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಆ ಕಲ್ಲು ರೂಪಗೊಳ್ಳಲು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಈಗ ಈ ರೋಗಿಯ ತೊಂದರೆಗಳೇನು ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ರೋಗಿಯ ಒಂದು ಬದಿಯ ಮೂಗು ಬಂದಾಗಬಹುದು. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರಬಹುದು. ಹೊಲಸು ವಾಸನೆ ಬರಬಹುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂತಹ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣ ಗಳೆಂದರೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವಸ್ತು ಇರುವುದು. ಲೋಹದ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕಿದರೆ ಕರಕರ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡಿ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹತ್ತುವುದು. ಹಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬರೀ ಕೀವು ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕ್ಷ- ಕಿರಣ (X-ray) ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿದರೆ ಈ ಕಲ್ಲು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲ್ಲು ಗುಂಡಗೆ ಇರ ಬಹುದು, ಉದ್ದಗೆ ನುಣುಪಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇದರ ಮೈ ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಿಯಂತೆ ಮುಳ್ಳಾಗಿರ ಬಹುದು. ಈ ಗುಂಡಾದ, ನುಣುಪಾದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಮುಳ್ಳಾಗಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ.

ಈ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸರಳವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಒಳಗೆ ಬಲು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ದೊಡ್ಡ ಇಕ್ಕಳ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹೊರಗೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಈ ಕಲ್ಲು ಬಹಳೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ, ಗಟ್ಟಿ ಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇದು ಇಕ್ಕಳದಿಂದ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದರಿಂದಲೋ ಪುಡಿಯಾಗದಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲು ಬರದಿರಬಹುದು. ಆಗ ರೋಗಿಯ ಮೂಗನ್ನು ಸೀಳಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರೋಗಿಯ ಮೂಗನ್ನು ಹೊಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲ್ಲನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅವು ಈರುಳ್ಳಿಯಂತೆ ಪದರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಲ್ಲು ಪದರು ಪದರಾಗಿಯೇ ಸುಮಾರು ೯೦% ರಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಗಳು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮುತ್ತು, ಚೂರು, ಲೋಹದ ಚೂರು ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಾಗುವ ಕ್ರೀಯೆ ಹಾಗೂ ಚಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ 'ಮುತ್ತು' ಆಗುವ ಕ್ರೀಯೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ, ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಮುತ್ತು ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬೆಲೆ ಬಾಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವ ಅದನ್ನು ಆಭರಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲು ಮಾನವನಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ್ದು ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಒಂದು ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಲ್ಲವ್ವ ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ತನ್ನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟು ಬೆಳೆದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಬಂದಳು. ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಒಂದು ''ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಕಲ್ಲು'' ಆಗಿತ್ತು. ನಾವು ಕ್ಷ-ಕಿರಣದಿಂದ ಅದು ಕಲ್ಲು ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಹೊರತೆಗೆದ ನಂತರ ಆ ಕಲ್ಲು ಸುಮಾರು ೧ ಕೆ. ಜಿ. ಭಾರವಾಗಿತ್ತು. ಅವಳು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ನನಗೆ ಕೇಳಿದರು. ''ಏನು ಸ್ವಾಮಿ?, ಅವಳ ಹೆಸರು ಕಲ್ಲವ್ವ ಇದ್ದದ್ದರಿಂದ ಅವಳ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯಿತೋ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಆ ಹೆಸರನ್ನು ಕಲ್ಲವ್ವ ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಳೊ!.'' ಈ ಕಲ್ಲವ್ವ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ತಮಾಷೆಗಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿದ. ''ನೋಡು ಕಲ್ಲವ್ವ, ನಿನ್ನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ಬಲು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿ (Museum) ಇಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ನೀನು ನಾಳೆ ನಿನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮನೆ ಕಟ್ಟತೊಡಗಿದಾಗ ಅಡಿಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ಕಡಿಮೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು''. ಅವಳು ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾಚುತ್ತ ''ಹ್ಹಿ..ಹ್ಹಿ..ಹ್ಹಿ..'' ಎನ್ನುತ್ತ ಮನೆಗೆ ಹೋದಳು.

● ಸುನಂದಾ ಶಿ. ತಗಡಿಮಠ
ಧಾರವಾಡ



ಮನವೆಂಬ ಮರೀಚಿಕೆ !

ಕಳೆದು ಹೋಗಿದೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಗಳ ನವಿಲುಗರಿ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕಿನಡಿಯಲ್ಲಿ, ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ ಇಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ, ದುಃಖಗಳ ಭಾವ ಬದುಕಿರುವ ಶವಗಳ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ.

"ಓಂ ಆರೋಗ್ಯಂ, ಓಂ ಆನಂದಂ, ಓಂ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ" ಎನ್ನುವರು. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದೊಂದು ಹರಿದಾಡುವ ಆತ್ಮವಿದ್ದಂತೆ. ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಕೊನೆ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಧುರವಾದ ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರದು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆವೆಂಬ ಭಯದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರದು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾರದೋ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಚಲಿಸುವ ವಾಹನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ; ಅವಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಬೇಡಿ, ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಳು ತುಂಬಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಏನು ? ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ? ಕೆಲವು ಸಲ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಯಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಆ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆದಾಗ ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಹ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ದಿನ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಚರಿಸಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಪ್ರಪಂಚವೆಂಬ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಅತೀ ಆಳಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆ ಆಳದಿಂದ ನಾವು ಮೇಲೇರಿ ಬರುವುದು ಮಾತ್ರ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇ ಸರಿ. ಗಾಢವಾದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಾವು ಮನೋರೋಗಿಗಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ದೇಹವೆಂಬ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ಮನವೆಂಬ ಅರ್ಚಕನಿಂದ ಆರಾಧ್ಯ ದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಲು ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ದೇವರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ, ನವೋಲ್ಲಾಸ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದು, ಸದೃಢವಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ದೇಹದ ಉಪಯೋಗವಾದರೂ ಏನು ? ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು ಇರಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗಿರುವ ನೋವುಗಳನ್ನು ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಯಾರ ಕೈಗೂ ಸಿಗದ ವಸ್ತು. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವೇ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತೃಷ್ಣೆಯು ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗ. ಅಖಂಡ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲೈಶ್ವರ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೂ ತೃಷ್ಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಸುರಿದಂತೆಲ್ಲ ಜ್ವಾಲೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿದಂತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಶೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತೋಷ, ಸಮಾಧಾನ ಎಂಬ ಎರಡು ಅಮೃತಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಮೋಹ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆ ವಸ್ತು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಆ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಅವನಿಗೆ ನೋವಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ತಕ್ಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧) ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವನ್ನು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೨) ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೀವು ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೋ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಬಿಡಿ.

೩) ದೇವರ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ೧೦,೧೫ ನಿಮಿಷ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆತನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಬಿಡಿ.

ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ, ಗಂಡಾಗಲಿ, ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಲಿ, ಮೌನಿಗಳಾಗಿರಲಿ ಮನೋರೋಗ ಇಂಥದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ವಿಷಯ, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಮಯ ಇವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹುಚ್ಚನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಾರ್ಥ, ಕೋಪ, ಕಾಮ, ಮತ್ಸರ, ಗರ್ವ ಇವು ಐದು ನಮ್ಮ ಅಪರಿಚಿತ ವೈರಿಗಳು. ಪರಿಚಿತ ವೈರಿಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬಹುದು. ವೈರಿಯ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎದುರಿಸುವುದಂತೂ ದೂರದ ಮಾತು. ಇವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೇರೂರಿದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇವು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಒಂದಕ್ಕಾದರೂ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಮನೋರೋಗದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

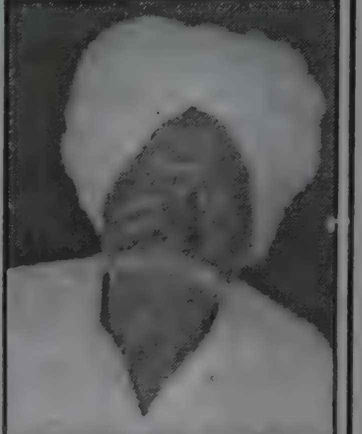
ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗದ ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ತಾಸಿನ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸಹ ಅಭಾವವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ದೂರದ ಮಾತಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗಿಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ■

ಮೂಳೆ ಜೋಡಿಸುವ ನಿಪುಣರು



ಪರಮಣ್ಣ

'ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ!' ವಿದೇಶೀ ಥಳಕು ಬಳುಕಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿರುವ ನಮಗೆ ನಮ್ಮದಾದ, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಮುಂದಿರುವ ಯಾವುದೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಭಾಷೆ, ವೇಷದಿಂದ ಹಿಡಿದು.......ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕುರಿಗಳು ನಾವು. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳನ್ನು, ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತ ಬಂದ ನಾವಿಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವೈದ್ಯರ, ಔಷಧಿಗಳ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕು ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ನಮಗಿಂದು ಬೇಡವಾಗಿವೆ.



ಗಂಗಣ್ಣ

● ಬಸವರಾಜ ಹಣಗಿ

ಪ.ಶಿ. ಕರಡೋಣ

ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಮೊದಲು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವ ಹೆಸರು ಇದರ ಪಿತಾಮಹ 'ಚರಕ' ರದು. ನಂತರ ಅಶ್ವಿನಿಯವರದು. ಇವರನ್ನು ದೇವತೆಗಳ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಇದರ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಯ ತವರೂರಾದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನ್ನಣೆ ಇಂದಿಗೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರೋಗಗಳು ಮರುಕಳಿಸುವ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜನ ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದು. ವಿದೇಶೀ ಔಷಧಿಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿ ತನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರದೇಶಗಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರಾದರೂ ಇಂದಿಗೂ ಸರಕಾರದ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾದ ಕುಗ್ರಾಮಗಳು ಈ ಔಷಧಿಗಳ ದೊರೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿನ ಜನರು ತಮ್ಮ ತಾತಮುತ್ತಾತಂದಿರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂದಿಗೂ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ (ಕಾಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಒಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅಚ್ಚರಿ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಆದ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ನಾನು ವಿಜ್ಞಾನಯುಗದ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗವನ್ನು ನೋಡಿ ಅಚ್ಚರಿ ಪಡುವ ಬದಲು ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ವಾಸಿಯಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನು ಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

ನನಗೆ ೯೮ರ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆದ ಅನುಭವ

ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರು ೮-೧೦ ವರ್ಷದ ಮಗುವಿದ್ದಾಗ ಚಕ್ಕಡಿಯಿಂದ ಜಾರಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರಂತೆ. ಆಗ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅವರು ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡರಂತೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಲಿಲ್ಲಾ. ೩೫ರಿಂದ - ೪೦ ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಹೊರರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ೩-೪ ತಿಂಗಳು ನಡೆಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಅಂಗಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಭಯಗೊಂಡ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರು ಮೂಳೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರು. ಒಳ್ಳೆಯ ನುರಿತ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರು ಇವರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಸಲೂ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆಗ ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಸಲಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ವೈದ್ಯರು, ಇದಕ್ಕೆ ೨೧ ದಿನ ಮರಳಿನ ಚೀಲ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ನೇತು ಹಾಕಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದೇ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮೂಳೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆಗ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಆ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಮೇಲಿನ ವೈದ್ಯರಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರು. ಕೂಡಲೇ ಮೊದಲಿನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಡಾ। ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡುಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತರಲಾಯಿತು. ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಡಾ॥ ೨೧ ದಿನದವರೆಗೆ ನೋಡಿದರು. ಆಗ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರಿಗೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಮೊದಲು ಮೆಲ್ಲನೆ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಈಗ ನಡೆದಾಡಲೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಡಾ॥ ಬಂದು ''ನಿಮಗೆ ಗುಣವಾಗದ ಕಾರಣ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗಿ'' ಎಂದು ಸಲಹೆ ಇತ್ತರು. ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ನನ್ನ ಅತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಕಂಡ ಡಾ। ತಮ್ಮ ಒಂದು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಮತ್ತು ಮುಲಾಮನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಆದರೂ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನೊಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಯೊಬ್ಬರು ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರು. ಆಗ ಅವರು ಒಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ನಾನು ಕೇಳಿದ ಮತ್ತು ನೋಡಿದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಊರಾದ ''ಚಿಂಚೋಡಿಯಲ್ಲಿ'' ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಂದರು. ಆಗ ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಂಚೋಡಿ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅತ್ತೆಯವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆವು. ಅಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿ ನೀಡುವ ಇಬ್ಬರು

ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಮುದುಕರು ಇದ್ದರು. ತೊಂದರೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರು ನೋವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ ತಮ್ಮ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಅದನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ೪ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರ ತೊಂದರೆ ೩೦ರಷ್ಟು ಗುಣಮುಖವಾಯಿತು. ೭ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರು ಶೇ. ೮೦ರಷ್ಟು ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದರು.

ಹಿಂದೆ ೨-೩ ತಿಂಗಳು ಔಷಧಿ ಪಡೆದಾಗ ಮತ್ತು ೨ ತಿಂಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ। ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸಮಯ, ಹಣ, ನೋವಿನ ಯಾತನೆ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಗೊಂದಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ನಾನು, ಕೇವಲ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅಚ್ಚರಿ ಪಟ್ಟದ್ದು ಸರಿಯಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಇವತ್ತಿನವರೆಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ (ಒಕ್ಕಲು ತನ) ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಶ್ರೀಯುತ ರಾಶಿದ ಪರಮಣ್ಣ ಮತ್ತು ಗಂಗಣ್ಣ ಇವರು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು. ಇದರ ಸದುಪ ಯೋಗವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಡೆಯುವಂತಾಗಲಿ.

ಶ್ರೀಯುತರು ಮೂಳೆಯ ಆಯ ತಪ್ಪಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ ಕೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರು.

ಅವಿದ್ಯಾವಂತರಾದ ಪರಮಣ್ಣ ಬಿನಗಾಂಡೇರ್ ಮತ್ತು ಬಾಗೂರು ಗಂಗಣ್ಣನವರ ಮೂಲವೃತ್ತಿ ಒಕ್ಕಲುತನ. ಅದೇ ಅವರ ಉಪ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಕೂಡ. ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಈ ವಿದ್ಯೆ ತಮಗೆ ಬಳುವಳಿ ಯಾಗಿ ಬಂತೆಂದು ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಹೇಳುವ ಇವರಿಗೆ, ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ೩೦ - ೩೫ ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವಿದೆ.



ಔಷಧಿಯ ಪದ್ಧತಿ

ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇರಿಸಿ ನೋವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ೧ ವಾರ, ೪ ದಿನ, ೩ ದಿನ, ೯ ದಿನ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಬೇರೆ ಏನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಮೊದಲೂ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಊಟ, ಟೀ, ತಿಂಡಿ, ಮಾಡಬಹುದು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಅಮವಾಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರೆ ಆ ದಿನ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಿರಿಯರ ನಿಯಮ ಹಾಗೆ ಇತ್ತು. ಅದನ್ನು ಇವರೂ ಕೂಡ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದವರೆಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾದಾಗ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮವು ಅತಿ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳು. ನಾವು ಒಕ್ಕಲುತನವನ್ನು ನಂಬಿದವರು. ಇದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ಹೇಗೆ ? ಆದ್ದರಿಂದ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಆಯ ತಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ಉ : ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಹಣ ಪಡೆಯದೇ ಔಷಧ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೇ ನಮಗೂ ಕೂಡಾ ಹಣ ಪಡೆಯುವುದು ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಹಣ ಪಡೆಯದೇ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ವಿಳಾಸ

೧) ಪರಮಣ್ಣ ಬಿನಗಾಂಡೇರ್

೨) ಗಂಗಣ್ಣ ಬಾಗೂರು

ಅಂಚೆ : ಚಿಂಚೋಡಿ

ತಾಲೂಕು : ದೇವದುರ್ಗ

ಜಿಲ್ಲೆ : ರಾಯಚೂರು

ತಾತನ ಕಾಲದ್ದು



✍ ಜಿ.ವಿ. ತಿಪ್ಪೆಸ್ವಾಮಿ

"ಏನೋ ಗೋಪಿ, ನೋಟ್ಸ್ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಬರಕೊಳ್ತಾ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು ಚರಿತ್ರೆ ಮಾಸ್ತರರು

"ನಮ್ಮ ತಾತನ ನೋಟ್ಸ್ ಇದೆ. ಸಾರ್ ಆಗಲೂ ಈಗಲೂ ಅದೇ ಚರಿತ್ರೆ ತಾನೇ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

• ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಲಾಗದ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇವರದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸಾಧನೆಯತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಒಡಲಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬಡತನ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗ ಯುವಜನಾಂಗವನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ, ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ, ಆಹಾರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಜಲಮಾಲಿನ್ಯಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತು ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಮಾಲಿನ್ಯಮಯವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇಂತಹ ಮಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ನಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದೋ, ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಅಮಾಯಕ ಜನರು ಸಾವಿಗೀಡಾದರೆಂದೋ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸುದ್ದಿ ನಮ್ಮನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂದಿತೆಂಬ ಭಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದುಗುಡಕ್ಕೆ ದೂಡಿದ ಮಗ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ವೈದ್ಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಸೀಟು ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕೊರಗು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದವರೊಬ್ಬ ರಾದರೆ, ರ‍್ಯಾಂಕ್ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ವಿಷಯ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅವಾಂತರ ಅವಘಡಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಭಯ ಮೂಡಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ ತಾನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದ ಅಂಚಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೆಂಬುದು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ರೋಗವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಅಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು, ಸಮಚಿತ್ತಭಾವನೆ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ, ಆದ್ದರಿಂದಲೆ ಮಾನಸಿಕವಾದ ವಿಷಯಗಳು ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ.

ಕೋಪ, ಭಯ, ಆಲಸ್ಯ, ಸಂಘರ್ಷ, ಕಿರುಚಾಟ ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಇದ್ದರೆ, ಹಲವರಲ್ಲಿ ಆಗೊಮ್ಮೆ, ಈಗೊಮ್ಮೆ ಉಂಟಾಗುವುದುಂಟು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದು ಅವರ ಕಾರ್ಯಸ್ವರೂಪ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಪರಿಸರ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಯಾಂದೋಳನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು. ಮೆದುಳಿಗೂ, ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪಾತ್ರ ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.



ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ ತಲೆನೋವು, ಚರ್ಮರೋಗ ಇವೆಲ್ಲದರ ಹಿಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೆಲವರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆವೇಶ, ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆಯೆಂದು, ಅಂತಹದರಲ್ಲಿ ಇವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಕೆಲವರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಂದಾಗ ನಿರುತ್ಸಾಹ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೀರಸತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಬೆವರು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಿದ್ದರಂತೂ ಗುಂಡಿಗೆಯ ವೇಗ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಒದಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಭಯದ ಗುಹೆಗೆ ನೂಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಬಹುರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಭಾವಾವೇಶವು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವು ಶಾರೀರಿಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟುಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವೆಂಬುದು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಯುದ್ಧ ಭಯ, ವಿವಾಹ ವೈಫಲ್ಯತೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ಥಳ ಸರಿಯಿರದಿರುವುದು, ನಿರಾಶೆ, ನೋವು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜೀವ ರಸಾಯನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಮೆದುಳು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳು, ರಸದೂತಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ ಇತರ ಚಟಗಳು ಸಹ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿಯುವವರು, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವರು ಈ ಪರಿಧಿಗೆ ಸೇರಬಹುದು. ಇದೇ ಇವರ ಆಹಾರ, ಉಸಿರು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ಒದಗಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೋಲಾಹಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹನೆಯ ಮಿತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಜೀವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ, ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಕಂಗೆಟ್ಟರೂ ಕ್ರಮೇಣ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಚುರುಕುತನ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೇ ಈ ಒತ್ತಡ. ಶರೀರವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದತ್ತ ತಳ್ಳಲು, ನೀರಸತೆ, ನಿಶಕ್ತತೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಮೈಮನವನ್ನು ಕೃಶಗೊಳಿಸುವುದೇ ಈ ಒತ್ತಡವೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಮಹತ್ವವಾದ ಭಾಗವು ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗ ಹಸಿವು, ಕೋಪದೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಭಾವಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಸದೂತಗಳು ಶರೀರದೊಳಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ರಕ್ತಪ್ರಸರಣ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಅಂತರ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ನಾಳಗಳು ಸಿಕ್ಕಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಲಯ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಸಾವಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭೂಕಂಪ ಹಾಗೂ ಬಾಂಬುಗಳ ದಾಳಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಲು ಈ ರೀತಿಯ ವಿವಿಧ ಒತ್ತಡಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದು ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಒತ್ತಡ ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಮದುಮೇಹ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಸರ್‌ಗೂ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳದ ಆಹಾರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಅಥವಾ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದೆಂದರೆ ನಿರಾಶೆ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಅಸಮಾನತೆ, ಅಸಮತೋಲನ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಚಿತ್ತಚಂಚಲ.

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡವಲ್ಲದೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪಾತ್ರ ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೃದಯಘಾತದಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಒತ್ತಡವು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಲಹೀನವಾದ ಭಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು

ಸಜೀವ



ರೀಟಾ – ನನ್ನಾಗೆ ಜೀವಂತ ಕಾಣೋವಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫೋಟೋ ತೆಗೀರಿ.

ಫೋಟೋಗ್ರಾಫರ್ - ಆಗಲ್ಲಾ ಮಿಸ್, ನಾನೇನಿದ್ರೂ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮನ್ನ ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲೆ. ಜೀವಂತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಥರಾ ತೆಗೀಬಲ್ಲೆ! ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೇ ಇರಬೇಕು ಅಂದ್ರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಂದೆ ತಾಯೀನೇ ಆಗಬೇಕು!!

ಮಾಡುವ ಪ್ರದೇಶವೆನ್ನಬಹುದು. ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ ಈ ಭಾಗಗಳಿಂದಲೇ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಿಣಾಮ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೆರನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿಗೆ, ಜೀರ್ಣ ಕೋಶದಿಂದಾಗಬಹುದು, ಹಲವರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಾಗಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಶೋಧಕರು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹತ್ತಿರದವರು ಯಾರಾದರೂ ಮರಣಹೊಂದಿದರೆ, ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ತೆರೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇವರು ಕ್ರಮೇಣ ಅಸ್ತಮಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯನೋವು, ಮುಂತಾದವು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಮನೆ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ಎರಡನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸದಾ ರೋಗಿಯಾಗಲೂಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಅಂಟುರೋಗಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವೀಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಲಾಗದ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇವರದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಯಭೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಬೀರಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವ ಸಂಕಟದ ಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ೪೦೦ ಜನರನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದವರು ಯಾವುದೇ ಆತಂಕಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದವರು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಗುರಿಯಾದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿರಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎದುರಿಸಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಒತ್ತಡ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲವು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಶೈಲಿ, ಸಾಹಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಚಿಂತನೆ, ದೂರದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಕೆಲವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಕಷ್ಟಕೋಟಲೆಗೆ ಸಿಲುಕಿದರೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಛಲ, ಇವರ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಸಿ ಗುರಿ ತಲುಪುವತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡ - ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿದರೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಷ್ಟಗಳಿಗಿಂತ ಲಾಭವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲಂಡನ್‌ನ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞ ಡೆವಿಡ್ ಲೂಯಿಸ್.

ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಕೂತು ಆಲೋಚಿಸಿ ಸಂಯಮದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಿದರೆ ಆಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಿದರೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಮುನ್ನಡೆದರೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಜಯಿಸಬಹುದು.

ದಿನವೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಣಕಾಲ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಬೇಸತ್ತಾಗ ವಿಪರೀತವಾದ ಕೋಪ, ಕಿರುಚಾಟ ಸಹಜ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ, ತೃಪ್ತಿ ತರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಾಗಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ದಣಿವಿನಿಂದ ವಿರಾಮ ಪಡೆದು, ಸದಾ ಚೈತನ್ಯಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ●

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮರೆಗುಳಿತನ

ಯುರೋಪಿನ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿತು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ದುಬಾರಿ ಉಪಕರಣ, ವಿಶಾಲವಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬೇಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದದ್ದು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಡತಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ಸುಮಾರು ೮೦೦೦ ನಾಗರಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಕಡತಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಈ ನಾಗರಿಕರು ಕಳೆದ ೨೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಈಗ ತಮ್ಮ ಎಪ್ಪತ್ತರ ಹಾಗೂ ಎಂಬತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಉಳಿದವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಜ್ಞಾನಪಕಶಕ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರ ಕಡತಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಅವರು ನಾಲವತ್ತರ ಐವತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕೂಡಿತ್ತು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದವರು, ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಉಳಿದವರು, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಕಾರಣ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕುಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅಲ್ಲಿಯ ನರಕೋಶಗಳು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದಿ ಹೋಗಿ, ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಸಜನಾ

ಮನುಷ್ಯ ಏಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ?



ಚೆನ್ನೈನಿಂದ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ೧೬೨ ಕಿ. ಮಿ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡಿಚೇರಿ ಎಂಬ ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶವಿದೆ. ಮನಶ್ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಖ್ಯಾತ ಅರವಿಂದ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯ ನೂರಾರು ಜನರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಈ ಶಾಂತ ನಗರಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಪ್ರಮಾಣವು ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದೆ.

೧೯೯೫ ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ, ೧,೦೦,೦೦೦ ಜನರಲ್ಲಿ ೬೯ ಜನರು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಾಣ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಪರಾಧ ದಾಖಲುಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯು (ಎನ್‌ಸಿಆರ್‌ಬಿ) ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದಂತೆ ೧೯೯೭ರಲ್ಲಿ ಕಡಲ ತೀರದ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ೧,೦೦,೦೦೦ ಜನರಲ್ಲಿ ೫೫ ಜನರು ಆತ್ಮಾಹುತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ೮೮ ಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆ ವರ್ಷ ೪೪೨ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಸರಾಸರಿಯ ೧೦೦,೦೦೦ ಜನರಲ್ಲಿ ೯.೯ ಇದೆ. ೧೯೮೦ ರಲ್ಲಿ ಪಾಂಡಿಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ೪೦೦ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಾದರೆ ೧೯೯೩ ರಲ್ಲಿ ಅದು ೬೦೦ ಆಯಿತು. ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇಕಡ ೭೪ ಇದೆ (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸರಾಸರಿ ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇಕಡ ೫೨) ಇಲ್ಲಿನ ತಲಾವಾರು ಆದಾಯವೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಲಾವಾರು ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ವ್ಯಾಪಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ಯಮಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ವೃತ್ತಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಏಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಲ್ಲಿ ಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?

ಎನಸಿಆರ್‌ಬಿ ಮತ್ತು ಪಾಂಡಿಚೇರಿ ಪೊಲೀಸ್ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡ ೪೮ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ಕರಣಗಳು 'ಕುಟುಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ' ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿವೆ. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವತ್ತು ಅಂತರ್ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಪಾಂಡಿಚೇರಿ ನಗರದಿಂದ ೧೬ ಕಿ. ಮಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಬಹೂರ್ ಎಂಬ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ೧೯೯೨ ರಲ್ಲಿ ೪೧೪೨ ಕಿಲೋ ಲೀಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಇದು ಅದು ೧೭೦೦೦ ಕಿಲೋ ಲೀಟರ್‌ಗಳಾಗಿದೆ. ಎನ್‌ಸಿಆರ್‌ಬಿ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡ ೩೩ ಜನರು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್) ಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಆರ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೨೦ ಜನರು 'ಬಹುಕಾಲದ ಶಾರೀರಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ' ದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ
(೧೯೯೫ ರಲ್ಲಿ ೧,೦೦,೦೦೦ ಜನರಲ್ಲಿ)

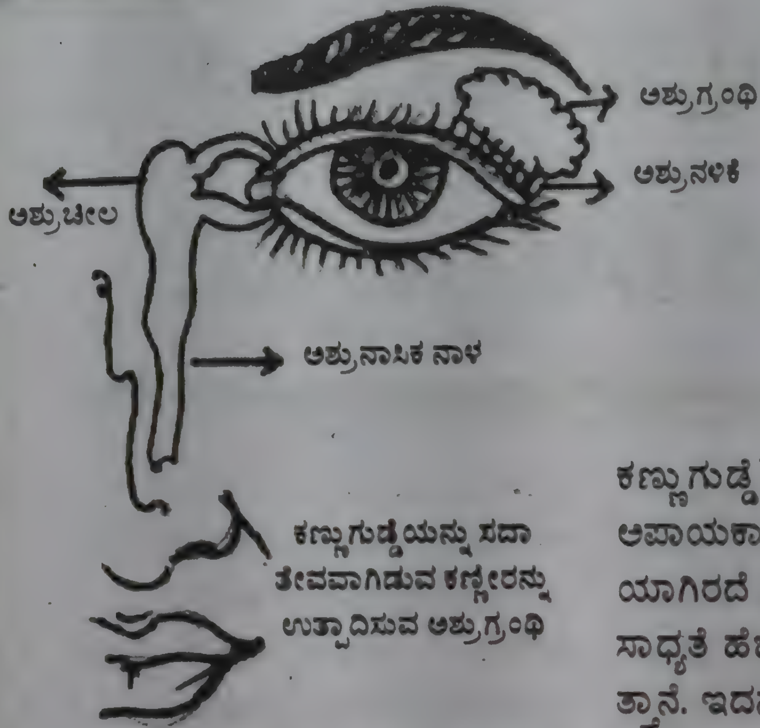
ಪಾಂಡಿಚೇರಿ	೬೮.೫೨
ಅಂಡಮಾನ್ ಮತ್ತು ನಿಕೋಬಾರ್	೩೭.೮೭
ಕೇರಳ	೨೫.೯೨
ಕರ್ನಾಟಕ	೨೩.೪೬
ತ್ರಿಪುರಾ	೧೯.೫
ಗೋವಾ	೧೯.೩೭
ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ	೧೭.೫
ದಾದ್ರಾ ಮತ್ತು ನಗರ್‌ಹವೇಲಿ	೧೫.೬೨
ತಮಿಳುನಾಡು	೧೫.೧
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ	೧೩.೮೧
ಸಿಕ್ಕಿಂ	೧೨.೯೭
ದಮನ್ ಮತ್ತು ದೀವ್	೧೦.೯೦
ಹರಿಯಾನಾ	೧೦.೩೯

ಪಾಂಡಿಚೇರಿಯದೇ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಮೂರ್ತಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪಾಂಡಿಚೇರಿಯಲ್ಲಿಯ ಉನ್ನತ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ೧೭ ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಫ್ರೆಂಚರು ಈ ನಗರವನ್ನು ಆಳಿ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರು. ಕಳೆದೆರಡು ಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಜನಾಂಗದ ಜನರು ಬಂದು ಇಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಸಮಾಜದ ಪಿಂಚಣಿದಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೧೨೦೦ ಜನ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಾಜದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇದೂ ಸಹಿತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುಗಳೂ ದುಬಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಮೈತ್ರೇಯ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯು ೧೦೦ ನಗರ ವಾಸಿಗಳನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಸಹ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ 'ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ' 'ಆತ್ಮ ಗುರುತು' ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಭಾವನೆ ಇದ್ದದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಈ ನಗರ ಜೀವನವು ಹೆಚ್ಚು ಕೃತಕವಾಗಿದ್ದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ೫೦ ಸಿನೇಮಾ ಮಂದಿರಗಳಿವೆ. ಸಿನೇಮಾಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಯುವಕರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅವರು ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಯಸಿ ನಿರಾಶರಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಂಡಿಚೇರಿಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಕಳವಳಕಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ಇಲ್ಲಿನ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಮರು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದು ಕೆಲವು ಪರಿಣಿತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ■

ಹಳೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಬದಲು ಹೊಸ ಕಣ್ಣು?



* ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ನಯನಂ ಪ್ರಧಾನಂ- ಇದು ಒಂದು ಖ್ಯಾತ ಉಕ್ತಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ನಾನಾ ತರಹದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲೆವಾದರೂ, ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಡಿಸಲು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ನಾವು ನಿರಾಶರಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿ ನೋಟವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ಒಣ ಕಣ್ಣು :

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು 'ಒಣ ಕಣ್ಣಿನ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ'ಯಿಂದ (ಡ್ರೈ ಐಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಆಡಿಸುತ್ತಿರಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಕಣ್ಣೀರು. ಹುಬ್ಬಿನ ಹೊರ ಪಾರ್ಶ್ವದಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಶ್ರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾಗಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಒಣಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಂತ. ಕಣ್ಣು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರದೆ ಒಣಗಿದರೆ, ಆ ಕಣ್ಣು ನಾಶವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುರುಡನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಮಗೆ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೃಜಿಸುವುದು. ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರು' ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸಹಜ ಕಣ್ಣೀರಿಗಿಂತ ಗಾವುದ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೈಜ ಕಣ್ಣೀರಿನಂತಹ ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ಸವಾಲು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿದೆ.

> 'ರಕ್ತ ದಾನ ಮಾಡಿ' ಎಂದಾ ಗಲೀ 'ಕಣ್ಣು ದಾ ಮಾಡಿ' ಎಂದಾ ಗಲೀ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನಗುವ ಕಾಲ ಬರಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ. ಏನೆಲ್ಲ ಅಸಾಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯ, ಇವರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಂತೆ, ಕೃತಕ ಕಣ್ಣುಗಳ್ಳ ಖರೀದಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊರಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. 'ಶಾಶ್ವತ ಅಂಧತೆ' ಎನ್ನುವ ಪದವೇ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು...

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೃಜಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನೈಜ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನಿರುತ್ತವೆ? ಅವು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ? ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಇರದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ? ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರೆಯಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನೂರು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ನೂರನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲದರ ಕೆಲಸ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಈ ನೂರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ಸವಾಲು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ನೂರು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವವು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಾವು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೃಜಿಸಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ಇದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೃಜಿಸುವತ್ತ ನಾವಿಡಬಹುದಾದ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿವೆ. ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳಿವೆ. ಲವಣಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುವ ಪ್ರತಿ ಕಾಯ (ಆಂಟಿಬಾಡಿ) ಗಳೆಂಬ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ನಾವು ಸೃಜಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿದೆ. ಉದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಅಪಾರ ಲಾಭವನ್ನು ತರಲಿದೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಪಾರಪದರ :

ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿರುವ ''ಕಪ್ಪು'' ಗುಡ್ಡೆಯಿದೆ. ಅದರ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಗುಡ್ಡೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಇದೆ. ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣುವ ಗುಡ್ಡೆಯ ಹೊರಭಾಗ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಪ್ಪಾಗಿಲ್ಲ. ಕಾರ್ನಿಯ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷನಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವ ಈ ಪದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದು ಬಣ್ಣ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಪಾರ ಪದರ. (ಕಣ್ಣ ಕಪ್ಪು , ಕಂದು, ನೀಲಿಯಾಗಿ ಕಾಣಲು ಪಾರ ಪಟಲದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಕರಿಯಾಲಿ (ರಿಸ್) ಕಾರಣ) ಈ ಪಾರ ಪದರ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾದರೆ, ಅಂಧತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್-ಎ

ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಪಾರ ಪದರಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಗಾಯಗಳು- ಇವು ಪಾರ ಪದರ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು, ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಪಾರ ಪಟಲವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಕಳೆದು ಹೋದ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಪಾರಪಟಲ ಮತ್ತೋರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕಿರುವಾಗ ಅವನ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಮೃತ ದೇಹದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪಾರ ಪದರವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ- ನೇತ್ರದಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಬರುವ ಭಾಗ ಈ ಪಾರಪಟಲವೊಂದೇ.

ಮೃತನ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ೪೮-೭೨ ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾರ ಪಟಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಲಂಕದಂತಹ ಪುಟ್ಟ ರಾಷ್ಟ್ರ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಪಾರ ಪಟಲಗಳನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರದಾನದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಅರಿವಿದೆ.

ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಮೂರು ಸವಾಲುಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

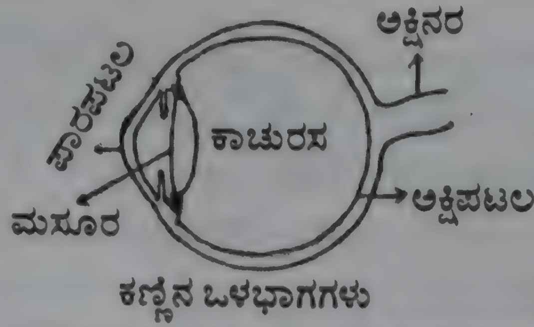
೧. ನೇತ್ರದಾನದ ಅರಿವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹಂಚಿ, ನೇತ್ರ ದಾನವನ್ನು ತಪ್ಪದಂತೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.

೨: ಪಾರಪಟಲಗಳನ್ನು ೭೨ ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವುದು.

೩. ಕೃತಕ ಪಾರಪಟಲಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವುದು.

ಈ ಮೂರು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಪಾರಪಟಲ ಅಂಧತ್ವ (ಕಾರ್ನಿಯಲ್ ಬ್ಲೈಂಡ್‌ನೆಸ್)ಕ್ಕೆ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆತೀತು.

ನೇತ್ರದಾನವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವೆವಾದರೂ, ಶ್ರೀಲಂಕ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಾವು ತೀರಾ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಇನ್ನು ಮೇಲಾದರೂ ನಾವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯ ಸವಾಲು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ: ಇದು ಆಗಲೇಬೇಕು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಂದು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಬೇಕಾಗದರೆ, ೭೨ ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿ



ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗಗಳು

ಸಾಕಾಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ಎರಡನೆಯ ಸವಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಮೊದಲ ಸವಾಲನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದರೂ ನಮಗೆ ಅದರಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಲಾಭ ದೊರೆಯದು. ಇನ್ನು ಮೂರನೇಯ ಸವಾಲು. ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಅವಕಾಶ. ಈಗ ಪಾಲಿಮರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಪಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆ. 'ಹೈಡ್ರೋಜೆಲ್' ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಲಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ನಿಯದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ 'ಕೆರಾಟೋಪ್ರಾಸ್ಥೆಟಿಕ್' ವಸ್ತುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೃತಕ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ದಿನ ಬಹಳ ದೂರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಮಸೂರ:

ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಸೂರ ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆಳಕು ಅದರ ಮೂಲಕ ಹಾಯಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಮಸೂರ ಅಂಧತ್ವ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಕಣ್ಣು ಪೊರೆ ಅಥವ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್!

ಈಗ ಮಸುಕಾದ ಮಸೂರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾದ ''ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರಗಳು'' (ಇಂಟ್ರ ಆಕ್ಯುಲಾರ್ ಲೆನ್ಸ್) ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈಗ ಬಹಳಷ್ಟು ನೇತ್ರವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರಗಳನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ವರದಾನವೇ ಸರಿ.

ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಯರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂಧ ಇದು ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಒಳಗೆ ಕುಳಿತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಸೂರ ಹೀಗೆ ಜಡವಲ್ಲ. ನಾವು ಹೇಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆ ಆದರೆ ''ನಾಭಿ ದೂರ'' (ಫೋಕಲ್ ಲೆಂಗ್ತ್) ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿ ರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಾಲಿಮರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರ ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಸವಾಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಮಸೂರದಂತೆ ನಾಭಿ ಮಸೂರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುಳ್ಳ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಸೃಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನಲು ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅಮೇರಿಕ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮಸುಕಾದ ನೈಜ ಮಸೂರವನ್ನು ಬೇಧಿಸಿ, ಹೊರ ಆವರಣ (ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್)ವನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ಒಳಗಿರುವ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಜೆಲ್' ತುಂಬಿ, ಅದನ್ನು ಸಹಜ ಮಸೂರದಂತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಯಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದ ದಿನದಂದು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಟ್ಟೊಂದನ್ನು ಒಡೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮಾನವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಅಪೂರ್ವ ದಾಖಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಚು :

ಕಣ್ಣಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕಾಚು ದ್ರವ ಇರುವ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಕಾಚು ದ್ರವ (ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಹ್ಯೂಮರ್) ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಚು ದ್ರವದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ.

ಕೆಲವು ಸಲ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಘಾತವಾದಾಗ, ಈ ಕಾಚುದ್ರವ ಪೂರ್ಣ ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಣ್ಣು ಆಕಾರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೂ, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೃತಕ ಕಾಚು ದ್ರವ ಎಲ್ಲೂ ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂತಹ ದ್ರವವೊಂದನ್ನು ಸೃಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೃತಕ ಕಾಚು ದ್ರವವನ್ನು ಸೃಜಿಸಬಯಸುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೊದಲು ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕು. ಕಾಚು ದ್ರವ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ತನ್ನ ಮೂಲಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಾಯಲು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೇ ಈಗ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸಗಳು. ಇವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಾಚು ದ್ರವ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಆದರೆ ಕಾಚುದ್ರವದ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ಒಂದು ಕೃತಕ ಕಾಚು ದ್ರವ ನಮಗೆ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಸಿಲಿಕಾನ್ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಈಗ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ

ಕಾಚು ದ್ರವವನ್ನಾಗಿ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್ ಫ್ಲೂರೋಕಾರ್ಬನ್‌ಯುಕ್ತ ಸಾವಯವ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವನ್ನೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಕಾಚು ದ್ರವ ಸೃಷ್ಟಿ-ಸಂಶೋಧಕರ ಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲ :

ಕೃತಕ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲವನ್ನು ಸೃಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳಬಹುದುದೇನೋ!

ಅಕ್ಷಿಪಟಲವು ಹಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ (ರೆಟೀನ) ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವೂ ಕೂಡ! ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲವೇ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವುದುಂಟು.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ರೆಟಿನೈಟಿಸ್ ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟೋಸ್ ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗವಿದೆ. ಈ ರೋಗಿಯ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಕುಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

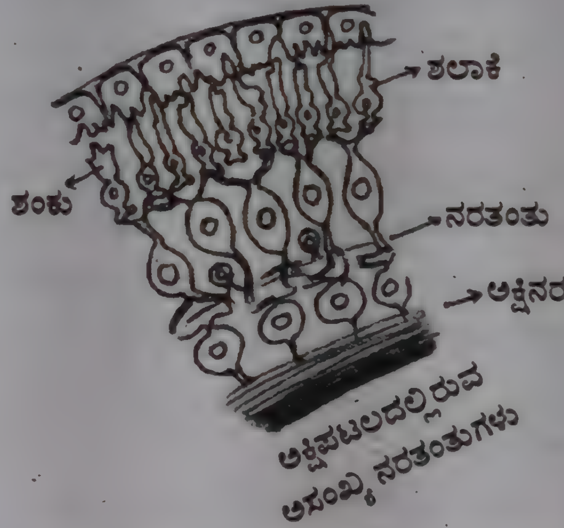
ಇಂತಹ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೃತಕ ಪಟಲವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಏಕೆ ಅವನಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಕೊಡಬಾರದು?

ನಾನು ಏತೆ ಕೃತಕ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲದ ಬಗ್ಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಸತ್ತವರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ, ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲವನ್ನು ಸಹ ಹೀಗೇ ಏಕೆ ಮರು ಜೋಡಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೇವಲ ಅಸಾಧ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವೂ ಕೂಡ!

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಶಲಾಕ ಕೋಶ (ರಾಡ್ಸ್) ಗಳ ಮತ್ತು ಶಂಕು ಕೋಶ (ಕೋನ್ಸ್) ಗಳು ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಇರುತ್ತವೆ. ರಾಡ್ಸ್‌ಗಳು ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪಿನ ಬಣ್ಣಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ನಮಗೊದಗಿಸಿದರೆ, ಕೋನ್‌ಗಳು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಒಂದೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಒಂದೊಂದು ನರ- ಹೀಗೆ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ನರಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಅಕ್ಷಿನರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲವನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈ ಒಂದೊಂದು ನರವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಅದು ಅಸಾಧ್ಯ! ಹಾಗಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ರಚನೆಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ''ಬಯಾನಿಕ್ ರೆಟೀನ್'' ಸೃಜಿಸುವತ್ತ ನಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಮೈಕ್ರೋಚಿಪ್. ಅಂಚೆ ಸ್ಟಾಂಪ್‌ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಪ್ ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ ದ್ಯುತಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಬೆಳಕು, ಮೈಕ್ರೋ ಚಿಪ್‌ನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಅದನ್ನು ನರಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಬಲ್ಲದೆಂಬುದು ಈಗ ಬಾಯಾನಿಕ್ ರೆಟೀನದ ತಿರುಳು.

ಇಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಮೈಕ್ರೋ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಸೃಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆ? ಮೈಕ್ರೋ



ಚಿಪ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ನರ ತಂತುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು? ಇಂತಹ ಚಿಪ್ ದೃಷ್ಟಿ ನಮ್ಮ ಸಹಜ ದೃಷ್ಟಿಯಂತೆ ಇರಬಹುದೆ? ಹೀಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅನೇಕ. ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಬಿಡಿ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದು ಬೇರೆಯ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ ಆ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಲೇಬೇಕಲ್ಲವೆ?

ಭ್ರೂಣ :

ಕೃತಕ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಸೃಜನೆ, ನಿಜಕ್ಕೂ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಸವಾಲೇ ಸರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಬದಲು, ಜೈವಿಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ, ಬಹುಶಃ ಯಶಸ್ಸು ನಮಗೆ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಹೈದ್ರಾಬಾದಿನ ಡಾ. ತಾರಾಪ್ರಸಾದ್ ದಾಸ್ ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನವೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಟ್ಟಿದ ಗರ್ಭಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಗರ್ಭಗಳು ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ತಿಪ್ಪೆಗೆ ಎಸೆಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ತಾರಾ ಪ್ರಸಾದ್ ದಾಸ್.

ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲ ಪೂರ್ಣ ಬಲಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಸೃಜನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಆ ಎಳೇ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಳೇ ಜೀವ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವನ್ನು ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಚಲಿಸುವ, ಹೊಸ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಸೃಜಿಸಬಹುದೆ? ಅದು ಸಹಜ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಬಹುದೆ? ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಡಾ. ದಾಸ್. ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಾದರೂ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಇದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಕೊನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸೃಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಸದ್ಯದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅರ್ಥಹೀನ ಪ್ರಶ್ನೆಯಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಣ್ಣನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಇಂದು ಕನಸೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ನಾವು ನಿರಾಶರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೀಟದ ಮೈ ತುಂಬಾ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಹೈದರಾಬಾದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಎಮ. ಶಶಿಧರ್. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಸಹ ಕಣ್ಣನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಕಣ್ಣನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಕಾಲ ನಾಳೆ ಬರಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೆಟಿನೈಟಿಸ್ ಪಿಗ್ ಮೆಂಟೋಸ್ ಇಂತಹ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜೀನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ದಿನ ಮುಂದಿನ ೨೦-೨೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರಲಿದೆ. ■

ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ರೋಗಿಗೆ ವರದಾನವೇ?

''ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್'' ಎಂದರೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ದ್ವಿತೀಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ' ಎಂದರ್ಥ. ನಮಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿ, ವಿಷಯವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವುದು; ಕೇಳುವುದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಶಬ್ದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿದೆ.

✍ ಎನ್. ಆರ್. ಪಾಟೀಲ

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಒಬ್ಬ ವೈಧ್ಯನಿಂದ ತನಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರ, ಆ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ - ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ದೃಢೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪರಿಣತ - ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳುವುದನ್ನೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಾಗ, ಆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ? ಅದರಿಂದ ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದೀತೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ರೋಗಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಭವಿ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್. ಈ ಹಕ್ಕುಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಇದೆ.

ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಕುರಿತಾದ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವೊಂದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆ : ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಹಿರಿಯ ಮಗನಿಗೆ ಹಾವುಗಳ ಕೂಡ ಆಟ ಆಡುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬ ಖುಷಿ. ೨೮ ವರ್ಷದ ಇವನಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾವು ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಒಂದು ಹೊಗಳಿಕೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕಳೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮುಂದೆ ಸಿಕ್ಕ ಹಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಟಕ್ಕಿಳಿದ. ಸಿಟ್ಟಿಗೇರಿದ ಹಾವು ಕೈಗೆ ಕಚ್ಚಿತು. ಹೊಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೂ ಈತ ಹೆದರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕೈ, ಮೈಗೆ ಬಾವು ಬರತೊಡಗಿತು. ಗಾಬರಿಯಾದ ನನ್ನ ಅಕ್ಕ-ಮಾವ ಅವನನ್ನು ಮಿರಜ್ ಮಿಷನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಗಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಿರಜ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮಿಷನ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು.



ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮಗನನ್ನು ತುರ್ತು ನಿಗಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಯಿತು. ಹಾವಿನ ವಿಷ ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲ ಆವರಿಸಿದೆ ಎನ್ನಲಾಯಿತು. ಅನೇಕಾನೇಕ ಫೋಟೋಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ೪ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ವಿಚಾರಿಸಲಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ಹೇಳಿದ - ''ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯಲಾಗಿದೆ. ವಿಷ ಕಿಡ್ನಿಗೂ ಸೇರಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ಬದುಕಬಹುದು......'' ಈ ಸುದ್ದಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿತು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲೇಖನಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ಬರಹಗಾರನಾದ ನಾನು ಹಾವು-ಹಾವುಗಳ ವಿಷದ ಬಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಓದಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲ ಹಾವುಗಳೂ ವಿಷದ ಹಾವುಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಎರಡು-ಮೂರು ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಮೈಗೆ ಬಾವು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ತರ್ಕಿಸಿ, ಅದು ವಿಷದ ಹಾವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ, ಆ ಫೋಟೋಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ. ತುಂಬ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿದೆ. ಆಗ ಆ ವೈದ್ಯರು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ : ಕಿಡ್ನಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಷದ ಹಾವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಹಾಗೇ ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನಡೆದ ಸಂಗತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆಗ ಅವರು ಕೋಪದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹಿರಿಯ-ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರನ್ನೆಲ್ಲ ಕರೆಯಿಸಿ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿದರು. ಈಗ ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮಗ ಆರಾಮಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಕೃಷಿಕನಾಗಿ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಂದೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಹೇಳಿ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿ

ಯನ್ ನಿಜಕ್ಕೂ ಲಾಭದಾಯಕ ಅಲ್ಲವೇ?

೩೦ ರ ಹರೆಯದ ನನ್ನ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಶೀಲನೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದರು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು - ''ನಿನ್ನ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ತೆಗೆಯಬೇಕು.'' ನನ್ನ ಮಿತ್ರ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೌಹಾರಿದ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅವನು ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅನುಭವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದಾಗ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಂಬುವುದು? ನಾನು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಮಿತ್ರ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಿದೆವು. ಹಾಗೂ ಆ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆವು. ಆಗ ಆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು ''ಇಂಥವುಗಳಿಗೆ ಮೌನ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯದೇ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.''

ಹತಾಶನಾದ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರು. ಅವರು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಈಗಲೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಯಾಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತರ್ಕಿಸಿ 'ಕಾದು ನೋಡುವ ಸೂತ್ರ'ದಡಿ ಈಗೇನೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಾವು ಮತ್ತೇ ಮೊದಲಿನ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದೆವು. ಅವರು ಹಿರಿಯ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಿರುವ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ - ಹಕ್ಕಿನ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೂ ಆದರವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಮಾತು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೀಯ ''ನನಗೇನೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ದುಡ್ಡು ಗಳಿಸುವ ಆಸೆಯಿಲ್ಲ. ಒಂದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ- ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯ ೧೦ ಜನ ರೋಗಿಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನನ್ನ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಾತಾಪ ಪಡುತ್ತಾರೆ.'' ಇದು ಸತ್ಯದ ಮಾತೇ ಹೌದು. ಆದರೆ ಈ ವೈದ್ಯರ ಮಾತಿನ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಾತಾಪ ಪಡುವವರು ಆರು ಅಥವಾ ಏಳು ಜನರೆಂದಾಯಿತು. ಉಳಿದ ೪ ಅಥವಾ ಮೂರು ಜನರು ಹಾಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತಾಯಿತಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿರುವ ಆ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಮೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಒಬ್ಬರೇಕಾಗಿರಬಾರದು ? ಈ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೆ ? ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲೇ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್‌ಗೆ ಮಹತ್ವ ಬಂದಿದೆ.

ರೋಗಿಯ ಹಕ್ಕು

ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ರೋಗಿಯ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಹಕ್ಕು. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕಯುಗ. ಆಧುನಿಕ ಯುಗ. ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಚಮತ್ಕಾರಿಕವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ತಾವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕುವುದರ ಬಗೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಮಾತು ಕೊಡಲಾರರು. ಆದಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚೂಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - ''ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಫಲ ಆ ದೇವರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದು.'' ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. 'ಒಂದು ತಲೆಗಿಂತ ಎರಡು ತಲೆ ಉತ್ತಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ ಹಾಗೆ. ರೋಗಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಹೆಯ ಬಗೆಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕೂ ಇದೆ.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್‌ನ ಹಕ್ಕು ಹೆಚ್ಚು ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಜನರು ಈ ಹಕ್ಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಾಗ ಇತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗುವ ಅವನ ದೇಹ ಅವನಿಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿ ತಾನು ಗುಣಮುಖವಾಗಬೇಕೆಂದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅವನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಂಥ ಗುರುತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದಾಗ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ತನಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಧಕ- ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಇತರ ಅನುಭವೀ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ರೋಗಿಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರೇನೋ ಇಂಥ ಹಲವಾರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ; ನೋಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಪ್ರಥಮ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲವೇ ? ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಹಕ್ಕನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಮೂರನೇ, ನಾಲ್ಕನೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ರೋಗಿಯಾಗಲಿ ಅವನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಂಥ ಗುರುತರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಸಮಯ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆತಂಕಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಬದುಕುವುದರ ಬಗೆಗೇ ಸಂದೇಹ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಅನುಮಾನಗಳ ಅಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅವನ ಅನುಮಾನ-ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ಹೇಳಿದರೆ ರೋಗಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವೇ ಹೌದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳದೇ ರೋಗಿ ಬೇರೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ಹೋದಾಗ ತುಂಬ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅನುಭವ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಾಗ ಅವರು ತುಂಬ ರೇಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚೂಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೆನಪಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ತಪ್ಪು. ರೋಗಿಗೆ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮರೆಯಬಾರದು. ವಿದೇಶಗಳಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಎರಡನೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಂಗೀಕೃತ ಕ್ರಮವಾಗಬೇಕು. ಇದರತ್ತ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆಯಲು ಅಸಂಖ್ಯ ರೋಗಿಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ - ಇಂದು ಜನತೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ನಂಬಿಕೆ ! ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಮಧ್ಯ ನಂಬಿಕೆ - ವಿಶ್ವಾಸದ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಆದರೆ ಕಾಲದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಾಭದಾಯಕ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡಿಗಿರುವ ಬೆಲೆ ನಂಬಿಕೆ - ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಖೋಟಾ, ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಆಗಾಗ

ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದಾಗ, ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಜನಕ್ಕೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಭಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದ ಕಿಡ್ನಿ ಪ್ರಕರಣಗಳಂತೂ ಜನರ ಜೀವವನ್ನೇ ಜಾಲಾಡಿವೆ. ಇಂತಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಂಬುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಹೇಳಿ ?

ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ರೋಗಿಯೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವಾಗ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ರೋಗಿಯ ವಕೀಲರು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶರತ್ತು ವಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೊಕದ್ದಮೆಗಳೇ ಕಾರಣ. ಅಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯರುಗಳೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಂಥ ಗುರುತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮುನ್ನ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆಯಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದನೆಯ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದಾಗ ರೋಗಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ದಾವೆ ಹೂಡಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇವು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಚಾತುರ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕಾದರೂ ರೋಗಿಗಳು ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ರೋಗಿ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆದಾಗ ಮೊದಲ ವೈದ್ಯರು ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಾರದು.

ವೈದ್ಯರು ದೇವರಲ್ಲ

ವೈದ್ಯರೂ ಮಾನವರೇ ಹೌದು. ಅವರೇನೂ ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಲ ದೇವರಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಬಗೆಗೆ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೇ. ಅಂದರೆ ಅವರು ನೀಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲವೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವೆನ್ನಲಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿ ಈಗಲೂ ಒಂದು ಅನಿಶ್ಚಿತ- ವ್ಯವಹಾರವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ೨೧ನೇ ಶತಮಾನದತ್ತ ದಾಪುಗಾಲಿಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಈ ವೃತ್ತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ, ಖಚಿತವಾದ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹಿರಿಯವೈದ್ಯರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ೨X೨ = ೪ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಕೂಡಿ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲೇ ಹಿತವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರು.

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲೇ ಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರುಗಳೇ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು! ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ತಾನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಿಯೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ವೈದ್ಯರೇ ಇತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳುವುದು. ಇಂಥ ವಿಶಾಲ ಮನಸ್ಸು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ತಾನೇ ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಲವ, ತನ್ನದು ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇರಕೂಡದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ಧಾರಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಇದನ್ನೇ ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- ''ತಾನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರ ತಪ್ಪಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪಶ್ಚಾತಾಪಪಡದ ವೈದ್ಯರೇ ಇಲ್ಲ.''

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದರ ಬಗೆಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಇತರ ಅನುಭವೀ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರಾದರೂ ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗೆಗೆ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಇವೆ. ಕಾರಣ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರು ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆದರೊಳ್ಳೆಯದು.

ಇನ್ನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆಯುವವರಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು - ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆಯುವ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವೈದ್ಯರುಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ನೀವು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರು 'ಹೌದು' ಕೆಲವರು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದರೆ ರೋಗಿಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ಸೂಕ್ತ - ಅನುಭವೀ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಬಂಧುಗಳೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರೋಗಿಗಳೇ, ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕು, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ○

ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆ

ಸಜನಾ

ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ನಡುಗಿಸಿತ್ತು. ಅದರ ತವರು ಮನೆ ಭಾರತ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ. ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ರೋಗಾಣು ಪತ್ತೆಯಾದದ್ದು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತ ಮೇಲೆ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗಿ, ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಕಾಲರಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸಿತು. ಕಾಲರಾ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಲಸಿಕೆ ಹೊರಬಂದಿತು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಕತೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಗತಿ ತೋರಲಿಲ್ಲ. ಚುಚ್ಚುವ ಲಸಿಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮನದಟ್ಟಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರು.

ನಂತರ ಚುಚ್ಚುವ ಲಸಿಕೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಯಿಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದರು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೋಗ ಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಯೇ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗವನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ಇಂಥ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದವು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲದಾಗ ಅದನ್ನೇ ನಂಬಿ ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜಾಣತನದಿಂದ ಎಲ್ಲ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯರೂ ಸಹ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಗೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಜನರಿಗೆ ಬೇಧಿ ಹತ್ತುವ ಭಯವಿಲ್ಲ.

ಭಾರತೀಯರ ಈ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಮೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಹರಿಸಿದೆ. ▭

ಗುರಿಗೆ ದಾರಿಗಳು ನೂರೆಂಟು !

● ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ

ನಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಾವು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು, ಕಾಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನಿಲ್ಲ! ಕಿರೀಟ ಸಿಂಗಡಾ ಅವರ ಬದುಕಿನ ರೋಚಕ ಪುಟಗಳೂ ನಮಗಿದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ನೌಕರಿ, ಮಾಡಲಿಂಗ್, ರಂಗಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಭಿನಯಿಸುವಂತಹ ಅನೇಕ ರಸಪೂರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಪುಟಿಯುತ್ತ..... ನೆಗೆಯುತ್ತ 'ಇದು ಬದುಕು' ಎನ್ನುವಂತೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ಕಿರೀಟ ಎಂಬ ಕಿರೀಟವಿಲ್ಲದ ತನ್ನ ಮನದ ಮಹಾರಾಜನ ಮೋಜಿನ ರಥ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮುಗ್ಗರಿಸಿತು. ಅದು ಸಂಬಂಧಗಳ, ಸತ್ಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿತು. ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಯಿತು!

ಸತತ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದೇ ಮಲಗಿದ್ದ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಕನಸುಗಳು ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಿಸುತ್ತಲೇ ಚೂರು ಚೂರಾದುದನ್ನು, ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನಿಟ್ಟುಸಿರಾಗಿ, ನೀರಾಗಿ ಹರಿದುದನ್ನು ಅಸಹಾಯಕ ಬಾಲಕನಾಗಿ ಕಿರೀಟ ನೋಡಿದ್ದ.

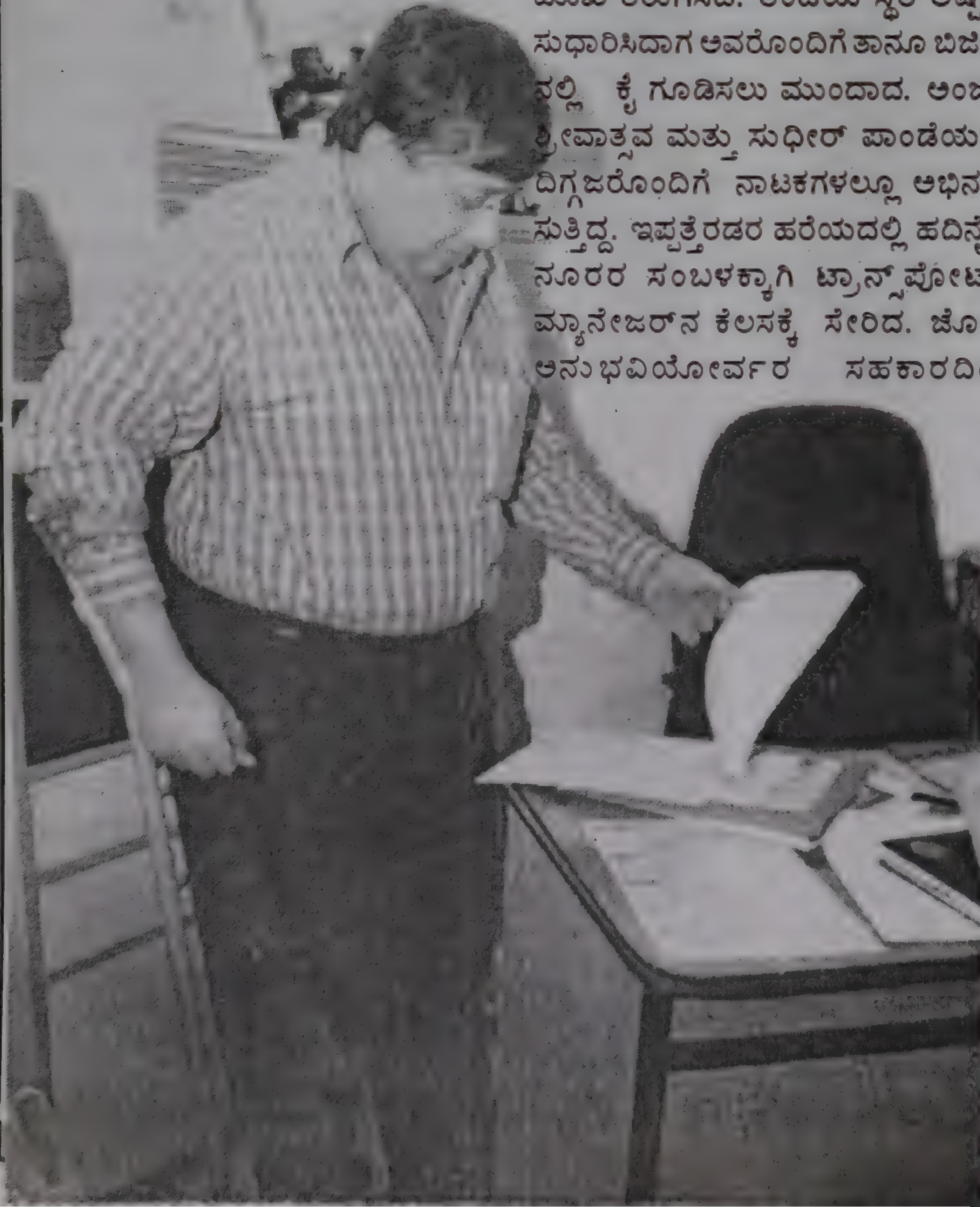
ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಹಿರಿಯಣ್ಣನ ಭಾವಹೀನ ನೋಟ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳು ಈ ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕನಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತರಿಸಿದ್ದವು. ಇನ್ನೂ ಎಂಟನೇ ಕ್ಲಾಸಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರುವ ಮುನ್ನವೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹೆಗಲೇರಿದವು. ಸಹೋದರರ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನರಿತ ಹುಡುಗ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದೆಡೆಗೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿದ. ತಂದೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಿದಾಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಾನೂ ಬಿಜಿನೆಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ಗೂಡಿಸಲು ಮುಂದಾದ. ಅಂಜನ್ ಶ್ರೀವಾತ್ಸವ ಮತ್ತು ಸುಧೀರ್ ಪಾಂಡೆಯಂಥ ದಿಗ್ಗಜರೊಂದಿಗೆ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲೂ ಅಭಿನಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ನೂರರ ಸಂಬಳಕ್ಕಾಗಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್‌ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ. ಜೊತೆಗೆ ಅನುಭವಿಯೋರ್ವರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಲಿತು, ನೌಕರಿಗೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ನೀಡಿ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಕೆಲಸದಲ್ಲೆ ತೊಡಗಿದ.

ಈ ಮಧ್ಯೆ ಅವರ ಒಬ್ಬ ಮಗಳು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಿಂದ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಗ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಅಸುನೀಗಿದರು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಎದುರಿಸಿ ನಿಂತ ಕಿರೀಟ ಮುಂದಾಗಲಿರುವ ಘೋರ ಅನಾಹುತವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ದುರ್ಘಟನೆಯೊಂದು ಬೇರೆ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದರೆ ಅವರು ಖಂಡಿತ ಸವೆದು, ಸರ್ವನಾಶವಾಗಿ

> **ಸೊಗಸಾದ ಬದುಕನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ಬದುಕಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯ. ಅಂಧಕಾರದಿಂದಲೇ ಬೆಳಕು ಹುಟ್ಟಿಸುವವರು, ನಿರಾಸೆಯಿಂದಲೇ ಆಶಾಕಿರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವವರು, ಸೋಲನ್ನೇ ಗೆಲುವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲವರು ವಿರಳ. ಅಂಥವರು ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಮೆತ್ತಗಾಗಿಸಬಲ್ಲರು. ನೋವಿಗೆ ನಲಿವಿನ ರುಚಿ ತೋರಿಸಬಲ್ಲರು. ಕಂಬನಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣ ಮಿಂಚಾಗಿಸಬಲ್ಲರು.**

ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಹುಶಃ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ನೋವು, ಸಾವು, ಸಂಕಟಗಳನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತ...... ಅದನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಬಂದ ಕಿರೀಟನಿಗೆ ಅದನ್ನೆದುರಿಸುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಮುಂದಾದದ್ದು...

ಈಗ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಿರೀಟ ತಾನು ಕೂಡಿಟ್ಟಿದ್ದ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ, ಮಗನೊಂದಿಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಕೊಂಡ. ಮರಳಿ ಬಂದು ಒಂದು ಜಾಹೀರಾತು ಏಜೆನ್ಸಿ ಖರೀದಿಸುವವನಿದ್ದ. ಆದರೆ 'ಪಿಕ್‌ನಿಕ್' ಅವನ ಜೀವನದ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿತು. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಪರಿವಾರದ ಮೇಲೆ ಅವನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಿಗೆದುರಾಗಿ ಬಂದ ಲಾರಿ ನೇರವಾಗಿ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯಿತು. ಮಗನನ್ನೇನೋ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾದವು. ಆದರೆ ಕಿರೀಟನ ಕತ್ತು, ಕಾಲು, ಮುಖಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಹದಿನೆಂದು ಫ್ರಾಕ್ಚರ್ ಆಗಿದ್ದವು. ಎದೆಯ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದು



ಹೋಗಿದ್ದವು. ಆತ ಕೋಮಾಗೆ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದ್ದ. ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಬದುಕಿದ್ದ.

ಏರ್ ಇಂಡಿಯಾ ಮುಂಬೈಗೆ ಒಯ್ಯಲು ನಿರಾಕರಿಸಿತು. ಎರಡು ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮುಂಬೈನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು, ಆತನು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬಹುದೆಂಬ ಆಸೆಯನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವನನ್ನು ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು.

''ಈ ಮಧ್ಯೆ ನಾನು ಜಗತ್ತಿನ ಒಳ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅದರ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡರು'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಕಿರೀಟ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಆಘಾತ ಕಾದಿತ್ತು. ಸಂಬಂಧಿಯೋರ್ವ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಪ್ರೆಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಕಿರೀಟ ಕೋಪಾಗ್ನಿಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ಬಿಟ್ಟ. ತನ್ನ ಈ ಎಲ್ಲ ಹೋರಾಟದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ. ಕಷ್ಟ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಿರುವೆನೆಂದು ಅಗ್ನಿಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಕೈ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಅರ್ಧಾಂಗಿ, ಆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅದೇ ಅಗ್ನಿಗಾಹುತಿ ಕೊಟ್ಟು ಅರ್ಧ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಬಿಟ್ಟಳು. ಜೀವನವಿಮೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ೨೮೦೦ ರೂ. ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ನೀಯತ್ತಿನಿಂದ ಜೊತೆ ನೀಡಿದ್ದೆಂದರೆ ಅದೊಂದೇ!

''ಇನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆದಾಯದ ಯಾವ ಉಪಾಯವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ವಿಕಲಾಂಗನಾಗಿರುವೆನೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಊರುಗೋಲಿನ ಆಸರೆಯಲ್ಲೇ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿದಾಗೆಲ್ಲಾ ಹೃದಯ ಬಿರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಮಿತ್ರರು ಟೆಲಿಫೋನ್ ಬೂತ್‌ನ ಫಾರ್ಮ್ ತಂದು ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ನಾನು ನನ್ನದೇ ಆದ ಬದುಕುವ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು? ನನ್ನವೇ ಆದ ಕನಸುಗಳಿದ್ದುವಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಗತಿಯೇನು? ಜೀವನ ವಿಮಾ ನಿಗಮದ ಓರ್ವ ಅಧಿಕಾರಿ ಇನ್ಶೂರೆನ್ಸ್ ಏಜೆನ್ಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ನನಗಾಗ ಅದರ ಕುರಿತು ಏನೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಏಜೆನ್ಸಿ ಕೊಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ಆತ ಎದ್ದು ಅಡ್ಡಾಡುವುದೇ ಕಷ್ಟ; ಇನ್ನು ಓಡಾಡಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲನೆಂಬುದು ಅವರ ತರ್ಕವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಬಹಳ ಕೇಳಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಒಪ್ಪಿದ ಅವರು ಒಂದು ಶರತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಏಜೆನ್ಸಿ ಕೊಟ್ಟರು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ನಾನು ಸೇರಿಸಿ



ಕೊಡಲೇಬೇಕು. ಈ ಜೀವನ ವಿಮೆಯಿಂದ, ಸತ್ತು ಹೋದವರೂ ಹೇಗೆ ಬದುಕಿ ಬರಬಲ್ಲರೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿ ತಿಳಿದಿದ್ದ ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಜನರಿಗೆ ಅರುಹಲು ಕಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಏಳು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಂದು ಕೋಟಿ ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು ಲಕ್ಷದ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟೆ''

ಬಿಟ್ಟಿ ಕೂಳಿಗೆ, ಭೂಮಿಗೆ ಭಾರವೆಂಬ ಮೂದಲಿಕೆಗೆ, ಸೇವೆ ಮಾಡುವವರ ಬೇಸರ-ಅವಹೇಳನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕೊರಗಿ ಸಾಯಬೇಕಿದ್ದ ಕಿರೀಟ ಇಂದು ಈ ಮಟ್ಟಕೆ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲಲು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತಲ್ಲ. ಇದನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲು ಅವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಅಪಮಾನ, ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅವರು ಲಿಫ್ಟಿಲ್ಲದ ನಾಲ್ಕಂತಸ್ತಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಊರುಗೋಲಿನ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆ ಮನೆ ಸುತ್ತಿ ''ಸಾರ್..... ಒಂದು ಪಾಲಿಸಿ ಮಾಡಿಸಿ. ಅಮ್ಮಾ ಪಾಲಿಸಿ ಮಾಡಿಸಿ'' ಎಂದು ಅಂಗಲಾಚುತ್ತಿದ್ದರು.

''ಕಾಲು ವಿಪರೀತ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಬದುಕುವ ಆಸೆ ನನ್ನನ್ನು ನಿಲ್ಲಗೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಪರಿಚಿತರ ಹತ್ತಿರ ಪಾಲಿಸಿಗಾಗಿ ಕೇಳಲು ಹೋದರೆ, ಅವರೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು 'ಭಿಕ್ಷುಕನ ಕೆಲಸವನ್ನೇಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿ?' ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುವ ಈ ಅವಹೇಳನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನೊಂದು ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಜೀವನ ವಿಮೆಯ ಎಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ. ತಾವಾಗೇ ಕರೆದವರಲ್ಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೋಗತೊಡಗಿದೆ. ಅಪರಿಚಿತ ಜನ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ನನ್ನವರೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಕೈ ಬಿಟ್ಟರು. ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವ್ಯಸ್ತನಾಗುತ್ತ ಹೋದೆ. ಏಜೆನ್ಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕೇವಲ ೨೫ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಿದ್ದವು. ಮೂರೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲ ಮಾಡಿ ೨,೭೦೦೦೦ ರೂ ಕೊಟ್ಟು ಒಂದು ಆಫೀಸ್ ಖರೀದಿಸದೆ. ನಂತರ ೧೯೯೩ ರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕೋಣೆಗಳ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಮನೆ ಖರೀದಿಸಿದೆ.''

ಇಂದು. ಕಿರೀಟ ಅವರು L.I.C, G.I.C ಮತ್ತು U.T.I ನ ಬಹಳ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಏಜೆಂಟರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಿಂಟಿಂಗಿನ ವ್ಯವಹಾರ ಮತ್ತೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಅದೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ. ಅವರ ಜೀವನವಿಮೆಯ ಜಾಹಿರಾತು ಎಷ್ಟು ಲೋಕಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಬೇರೆ ಏಜೆಂಟರು ಅವರಿಂದ ಖರೀದಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಿಂಟು ಮಾಡಲೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಇದನ್ನು ಪ್ರಿಂಟು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವರೊಬ್ಬರೇ. ತಮ್ಮೆರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಇಂದವರ ಜೀವನದ ರೇಸಿನಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವ ಕುದುರೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಹತ್ತು-ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ L.T.C, ಯವರು ಅವರನ್ನು ಭಾಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಊರುಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಟರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮುಂಚೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಾಜಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರು?

''ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗಿದ್ದ ಭರವಸೆ, ಸಹನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೂರ ಅಪಹಾಸ್ಯದೆದುರು ತಲೆಬಾಗದಿರುವ ನನ್ನ ಮೊಂಡುತನ. ನಾನು ಊರುಗೋಲಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆದೂ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೇನಾಯಿತು? ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯಾದರೂ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರ್ತರೂಪ ಕೊಡುವ ಕಲೆ, ವಿಧಾನ ಈಗ ನನ್ನ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿದೆ!''

ಯಾರೂದರೂ ಸೋತಾಗ, ಜಾರಿದಾಗ, ನೊಂದಾಗ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ಝಾಡಿಸಿ ಒದೆಯುದ ಮುನ್ನ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತನೆದುರು ಬೊಗಸೆಯೊಡ್ಡುವ ದೀನ ಸ್ಥಿತಿ ನಮಗೆ ಬಂದರೆ? ಬದುಕು ವಿಚಿತ್ರವಾದದ್ದು. ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲೀ ಬೇಕಾದಾಗ ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಿಬಿಡಬಲ್ಲದು. ಬಿದ್ದವನನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವ ದೊಡ್ಡತನ ನಿನ್ನಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಬೇಡ ಕನಿಷ್ಟ ಅವಮಾನಿಸದೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗು. ಅದುವೇ ಮಹದುಪಕಾರ!





ಉಂಡವನೇ ಜಾಣ!

ಆಗ ತಾನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದ ಮುರಳೀ ಕೃಷ್ಣ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ. ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕೇ ನಾಲ್ಕು ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡ ಅವನಿಗೆ ಆ ಪಾಪಿ ವೈದ್ಯ 'ಹಾಸಿಗೆ ಪಥ್ಯ'ದ ಆಜ್ಞೆ ಬೇರೆ ವಿಧಿಸಿದ್ದ. ಕೊಟ್ಟ ಗಡುವು ಮುಗಿಯಲು ಇನ್ನೂ ಮೂರು ದಿನಾ ಬಾಕಿ ಉಳಿದಿದ್ದವು.

ವಿರಹ ವೇದನೆ ತಾಳಲಾರದ ಮುರಳೀಕೃಷ್ಣ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ರಾಧೆಯ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇನೋ ಉಸುರಿದ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ರಾಧೆಯ ಮುಖ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಂಪೇರಿತು. ''ಊಂಹೂಂ ನನ್ನಿಂದಾಗೊಲ್ಲ'' ಎಂದಳು ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತ. ''ನಿನ್ನ ದಮ್ಮಯ್ಯ ಅಂತೀನಿ ಕಣೇ, ನನ್ನನ್ನು ಹೀಗೆ ಉಪವಾಸ ಸಾಯಿಸ್ಬೇಡ್ವೇ....... ಒಂದೇ ಒಂದ್ಸಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಉಂಡು ಬಿಡ್ತೀನಿ. promise ಒಂದೇ ಸಾರಿ'' ಎಂದು ಅಂಗಲಾಚಿದ.

ಗಂಡನ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ರಾಧೆಗೆ ಕರುಣೆಯೆನ್ನುವುದು ಉಕ್ಕಿ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯಿತು. 'ಕೃಷ್ಣಾ, ಗೋಪಾಲಾ....ನಿನಗೋಸ್ಕರ ನಾನು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧಳು'' ಎಂದಳು.

ಕಿಲಾಡಿ ಮುರಳಿ ಪ್ಲ್ಯಾನೆಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸತೊಡಗಿದ,

''ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗೆ ಕರೆಕ್ಟಾಗಿ ಕರೆಂಟ್ ಹೋಗುತ್ತೆ. ಪಕ್ಕದ ಚೆಕಪ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಅಲ್ಲಿ ನಂಗೋಸ್ಕರ ಕಾಯ್ತಾ ಇರು. ನಾನು ಕರೆಕ್ಟಾಗಿ ಹನ್ನೆರಡೂ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರ್ತೀನಿ. ಮಾತಾಡದೇ ಊಟ ಮಾಡಿಬಿಡೋಣ.'' ನಂತರ ನಾನು ನನ್ನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬರ್ತೀನಿ. ನೀನು ನಿನ್ನ ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗು. ಹ್ಯಾಗಿದೆ....?'' ಎಂದ ಹುಬ್ಬು ಹಾರಿಸುತ್ತ.

''ಸೂಪ್ಪರಾಗಿದೆ ರೀ...... ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೀರ್‍ನೋರಿಲ್ಲಾ ಬಿಡಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ''ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡಕ್ಕೆ'' ಎನ್ನುತ್ತ ಹೊರ ನಡೆದಳು.

★★★

ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ತಲೆಮೇಲೆ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಗುನಗುತ್ತ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ನಿಂತ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ ಮುರಳಿ ಭುಸುಗುಟ್ಟಿದ.

''ಯಾಕ್ರೀ ಒಂಥರಾ ಇದೀರಲ್ಲಾ..... ರಾತ್ರೀ ಗುಂಗು ಇನ್ನೂ ಇಳಿದಿಲ್ವಾ?'' ಅಂದಳು.

''ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತಾಡಿದರೆ ಝಾಡಿಸಿ ಒದ್ದು ಬಿಡ್ತೀನಿ. ಹಲ್ಕಾ ಮುಂಡೇನ್ ತಂದು; ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಚೆಕಪ್ ರೂಮಲ್ಲಿ ನಾಯೀ ಥರಾ ಕಾಯಿಸಿ ಕೊನೆಗೂ ಬರ್ಲಿಲ್ವಲ್ಲೇ ಚಾಂಡಾಲೀ. ಯಾಕೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡ್ದೇ ?''

''ಏನ್ರೀ ಏನೇನೋ ಮಾತಾಡ್ತಿದೀರಲ್ಲಾ.....! ಯಾಕೆ ತಲೆಗಿಲೆ ಕೆಟ್ಟಿದೆಯಾ? ಒಂದಲ್ಲಾ ಅಂತ, ಎರಡ್ಸಾರಿ ಉಂಡು, ಈಗ ನಾಟಕಾ ಆಡ್ತಿದೀರಾ !!''

''ನಾನು ಎರಡ್ಸಾರಿ ಉಂಡೆನಾ?''

''ಇಲ್ವಾ ಮತ್ತೆ ?''

''ನೀನು ಬರ್ಲೇ ಇಲ್ವಲ್ಲೇ!''

''ಸುಳ್ಳಾಡೋಕೂ ಒಂದ್ಮಿತಿ ಇದೇರಿ. ಅಲ್ಲಾ, ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ಒಪ್ಕೋಬಹುದು. ನಾನು ಬರ್ಲೇ ಇಲ್ಲಾ, ಊಟಕ್ಕಿಡಲೇ ಇಲ್ಲಾ ಅಂದ್ರೆ ನಾನುಸುಮ್ನಿರೋಲ್ಲ.

''ಅಂದ್ರೇ ನೀನು ಬಂದಿದ್ಯಾ?''

''ಯಾಕೆ ನಿಮಗೊತ್ತಿಲ್ವಾ?''

''ನನಗೊಂದೂ ಅರ್ಥಾನೇ ಆಗ್ತಿಲ್ವಲ್ಲಾ! ದೇವ್ರೇ.... ಅದ್ಸರೀ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ ಬಂದೆ?''

''ನಾನು ಕರೆಕ್ಟಾಗಿ೧೨ಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ನೀವಾಗ್ಲೇ ಬಂದು ಕಾಯ್ತಾ ನಿಂತ್ಕೊಂಡಿದ್ರಿ. ಆ ಥರಾ ಊಟಾ ಮುಂಚೆ ನೀವ್ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಮಾಡಿರ್‍ಲಿಲ್ಲಾ ಕಣ್ರೀ ! ಹತ್ತೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಎರಡೂಟಾ ಉಂಡ್ಬಿಟ್ರಲ್ಲಾ..... ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನೀವು ನೀವಾಗಿರ್‍ಲಿಲ್ಲಾ ಬಿಡ್ರೀ....'' ಎಂದಳು.

''ನಾನೂ ಅದನ್ನೇ ಬಡ್ಕೋತಾ ಇದೀನಿ ಆಷ್ಟೊತ್ತಿಂದ. ನಾನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬಂದಿರ್‍ಲಿಲ್ಲ.

''ಮತ್ತೆ?'' ಹೆಂಡತಿ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ನಡುಗತೊಡಗಿದಳು.

ಪಕ್ಕದ ಪೇಶಂಟ್ ಕದಲದೇ ಹೇಳಿದ

''ಏನೂ ಬೇಜಾರು ಮಾಡ್ಕೋಬೇಡಿ ಇವ್ರೇ..... ನಂಗೂ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಹಸಿವಾಗಿತ್ತು ! ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಉಪವಾಸ........ !!'' ಅಂದ.

◆ ಪುಪ್ಪಿ

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph: 3357198
Printed at: DIKSSOCHI PRINTER # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph: 3386606

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೂಚಕಗಳು

ಎದೆಯೊಳಗಿನ ಮಾತು......

◎ ಸಜನಾ



ಭಾರತದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಒಂದು ಗರ್ಭಾಶಯ ದ್ವಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಎರಡನೆಯದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳು ಎಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹುಡುಕುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ. ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸೂಚಕಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಲಿವೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಬುಫೆಲೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧಕರ ಪಡೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೆಂದು ಡಾ| ಪೌಲಾ ಮುತಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಅವರು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಇಟಲಿ ದೇಶದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದರು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಖರಪಡಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

೧. ಮೈಮೇಲೆ ಪುರುಷರಂತೆ ಕೂದಲು ಇರುವುದು.

೨. ತ್ವಚೆಯಿಂದ ಪುರುಷರ ಹಾಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಸಿಯುವಿಕೆ.

೩. ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ನಿತಂಬಗಳ ಸುತ್ತಳತೆಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದು. ಇದೂ ಸಹ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣವೇ ಸರಿ.

ಈ ಮೂರು ದೇಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಪುರುಷ ಒಳಸ್ರವಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮ. ಈ ಒಳಸ್ರವಿಕೆಗೆ ಅಂಡ್ರೋಜೆನ ಎನ್ನುವರು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ತರಡು ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಡಾಶಯ, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿವೆ.

೧. ಮೈಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕೂದಲು ಹೊಂದಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಮೇಲೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ.

೨. ಜಾಸ್ತಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಸಿಯುವಿಕೆ ಹೊಂದಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಮೊದಲು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನರ್ ಜಾಸ್ತಿ.

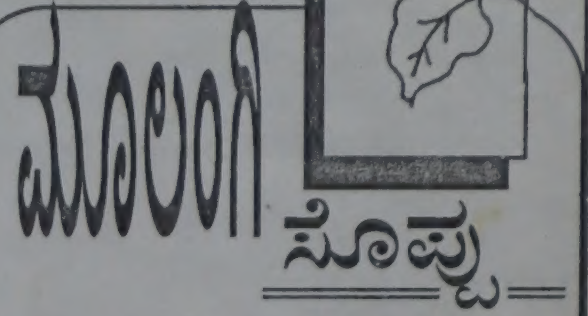
೩. ದೊಡ್ಡ ಸೊಂಟವನ್ನು ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಮೊದಲು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು.

ಕಾರಣ ಜಾಸ್ತಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಸಿಯುವಿಕೆಯ, ದೊಡ್ಡ ಸೊಂಟ ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ಇದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಬೇಕು. ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರಬೇಕು. ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಮೇಲೆ ಅಂಥ ಹೆದರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ.

ಇನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕೂದಲು ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಮೇಲೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರಣ ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಪತ್ತೆಯಾಗುವುದೊ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ●

ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು



ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಪರಿಚಿತ ವಾದುದು ಇದರಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಬೆರೆಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ	೪.೨ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೦.೭ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೦.೪ ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ	೩೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೨೨ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೦.೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	೯.೨ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ನಿಕೋಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲ	೦.೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಥಯಮೈನ್	೬೦ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
ನಯಸಿನ್	೦.೪ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ	೪೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ	೩.೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ನಾರಿನಂಶ	೦.೮ ಗ್ರಾಂ

ಉಪಯೋಗ -

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವಿರುವಾಗ ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವವರು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಉರಿಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಯಿರುವಾಗ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

● ಡಾ| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

JEEVANAADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO. 65817/97
POSTAL REGD NO. BGW 24

ವಿಕ್ರಾಂತ

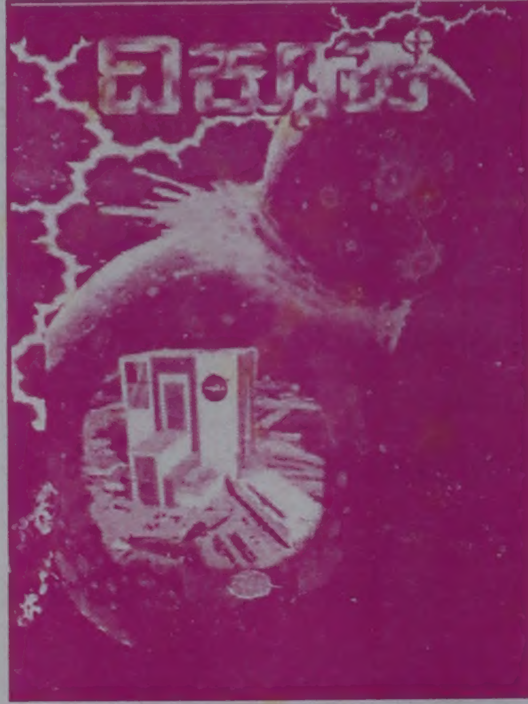
೧೩೨ ಪುಟಗಳ ಬೃಹತ್ ಸಂಚಿಕೆ

ನವೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ....................



ವಿಜ್ಞಾನ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

- ನಾಸಾಕ್ಕೆ ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷಗಳು
- ಕಪ್ಪು ಸಮುದ್ರಚೆಲ್ಲಿದ ಹೊಸ ಬೆಳಕು
- ಚಂದಿರನೇತಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದನಮ್ಮ
- ನವ ಶೋಧ - ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶೇಷ
- ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ
- ಅನ್ಯಗ್ರಹ ಜೀವಾನ್ವೇಷಣೆ



- ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಲ್ ಆಡಳಿತ ಅಂತ್ಯ
- ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಮಹಾಭಿಯೋಗ ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ
- ಪುತಿನ
- ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಾಯ್ಡು
- ಬಳಕೆದಾರರ ಶೋಷಣೆ
- ವಿಷ ಮಾನವರು
- ದೂರವಾಣಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ - ಖಾಸಗೀ ಕರಣ
- ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಪಾಕ್ ಸಂಪರ್ಕ ಜಾಲ ಭಾರತೀಯ ಸೇನೆಗೆ ಸವಾಲು
- ಮುಳುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ ಇಂಡಿಯಾ
- ೩೫೬ ನೇ ವಿಧಿ



ಗಣಕ ಲೋಕದಲ್ಲಿ.....

- ಪೆಂಟಿಯಮ್ II ಎಂ.ಎಂ.ಎಕ್ಸ್
- ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್
- ಮಾಹಿತಿ ಶೇಖರಣಾ ಸಾಧನಗಳು
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾನೀಟರ್
- ಗಣಕ ಜ್ಞಾನ
- ನವನವೀನ ಸಾಧನಗಳು
- ಕನ್ನಡ ಕಚೇರಿ



೧೬ ನೇ ಕಾಮನ್ ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟ- ೧೯೯೮



ಮು. ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಎ.ಎಸ್. ಆನಂದ

ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಐಎಎಸ್ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ

ಪರೀಕ್ಷಾಭ್ಯಾಸ